د.أكرم رضا

چاپی دووەم

قۆناغی باڵغبوون

بێ شەرمکردن



ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com





قۆناغی

باڵغبوون

بێ شەرمکردن



ناوی کتێب: قۆناغی باڵغبوون بێ شەرمکردن

نووسینی: ئەکرەم رەزا

وەرگێرانی: ئامانج محمد ئەمین

پێداچوونەوەی: بەهرە محمدعلی

چاپ و دیزاین: ناوەندی راگەیاندنی ئارا

نۆبەی چاپ: دووەم

تیراژ: (١٠٠٠)دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان

ژمارە (١٨٣٤)ی ساڵی ٢٠١٠ ی پێ دراوە

قۆناغی

باڵغبوون

بێ شەرم کردن

نووسینی

د. أكرم رضا

وەرگێڕانی

ئامانج محمد أمين

چاپی دووەم

١٤٣٣ك ٢٠١٢ ز

قۆناغی یەکەم



قۆناغی خوێندنی ناوەندی

نێرینە ١٢ - ١٣ - ١٤- ١٥ سالی

مێینە ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣- ١٤ سالی


دەستپێک
ئیتر منداڵەکەت
گەورە بووە



منداڵەکەم چی بەسەر هاتووە؟!

ئایا گرفتێك هەیە؟!

ڕوونکردنەوە: کوڕەکەت گۆڕاوە؟



برگەی یەکەم

منداڵەکەم چی بەسەر هاتووە؟!

کاك عبدالرحمن ڕۆیشت بۆ ماڵی خاتوو فاطمەی کچی ئەمەیش یەکەم سەردانی بوو دوای گەڕانەوەی لە سەفەرەکەی بینی کەمێك هەڵچوونیی پێوە دیارە بۆیە ئەمیش بە زەردەخەنەیەکەوە پێشوازی لێ کرد و هەردوو گۆنای ماچ کرد و لێی پرسی:

- ئەوە چیە فاطمە؟!

- وتی: هیچ نیە باوکە.

بەڵام سەیرێکی کرد وەك بیەوێت پرسیارەکەی دووبارە بکاتەوە فاطمە لەسەر قەنەفەکە دانیشت و دەستەکانی خۆی دەگوشی و وتی:

- نازانم عومەر چی بەسەر هاتووە؟

کاك عبدالرحمن وتی:

- چی بەسەر هاتووە؟

فاطمە وتی:

- نازانم! بەتەواوی گۆڕاوە، خەواڵوو، نوستوو ئەڵێی نەخۆشە، بەردەوام ئارەق دەکاتەوە، مشتومڕ زۆر دەکات و لە بەرپەرچ دانەوەم ماندوو نابێت، ئەیەوێت خۆی هەموو شتێك بكات، زۆر زۆر هەستیارە، ئەگەر تورەبوو وەکو ئەوەی لێ دێت کە دووچاری سست بوون بووبێت!

باوکە ئەو (عومەر)ە گوێڕایەڵەت لە بیرە؟! دوێنێ ویستی ماڵ بەجێ بهێڵێت!

کاك عبدالرحمن کچەکەی هێور کردەوەو باسەکەی گۆڕی.

پاشان کچەکەی هەڵسا بۆ کاروباری ناوماڵ و ئامادەکردنی خواردن، کاك عبدالرحمن لە ژوری دانیشتنەکەدا پاڵی دابۆوە پاش کەمێك عومەر هاتە ژورەوە وەکو ئەوەی باسەکە پەیوەندی بەوەوە نیە..

زەردەخەنەیەکی ئاوێتە بە سەرسامیی، بە ڕوخساری باپیریەوە دەرکەوت و پاشان وتی:

- عومەر زۆر گەورە بوویت.

عومەر بە بینینی باپیری زۆر خۆشحاڵ بوو چونکە لەو ڕۆژەوەی لەگەڵ باوکیدا سەفەری کردبوو نەی بینیبوو.

- باپیرە!

ئەمجارەیش باپیرە قسەکانی دووبارە کردەوە.

- سەیرە! چۆن ئەوەندە گەورە بوویت؟!

عومەر بەدەم زەردەخەنەیەکەوە وتی:

– لەم ڕۆژانەدا زۆر گوێبیستی ئەم تێبینی‌یە دەبم.

باپیرە دەستی خستە سەر شانی عومەر و وتی:

– خەریکە لە درێژی دا وەکو منت لێ دێت. کاتێك لەیەك دابڕاین منداڵێکی بچوك بویت.

عومەر هەستی بە جۆرێك لە شانازی کردن کرد، لەبەرئەوەی باڵای وەکو باپیری لێ هاتووە، بە پرسیارێکی باپیری بە ئاگا هات لێی پرسی:

– عومەر ئێستا تەمەنت چەندە؟

عومەر بە گەشانەوەیەکەوە:

– سیانزە ساڵ و نیوم. باپیرە خەریکە دەبمە چواردە ساڵ.

باپیرە بە سەرسامییەکەوە وتی:

– چواردە ساڵ! ئۆوهە زۆر بەباشی ڕۆژی لە دایك بونتم بیرە.

ئینجا بە شۆخییەکەوە وتی:

– ئەزانی تەمەنت پانزە ساڵە.

عومەر بەپەرۆشەوە وتی:

بەڕاست باپیرە؟

باپیرە وتی:



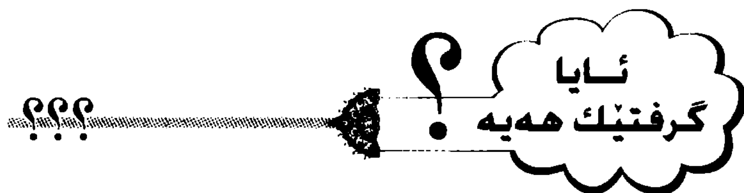
- بەڵێ بە ڕاستمە ئەگەر تەمەنت بە (چینی) ئەژمارد بکەم، ئەوان تەمەن لەو کاتەوە ئەژمارد دەکەن کە کۆرپەکە لە سکی دایکیدا دروست دەبێت، ئەمەیش نۆ مانگ بۆ تەمەنت زیاد دەکات.

عومەر بە خۆشییەکەوە وتی:

- زۆر جوانە من پانزە ساڵم کەواتە بووم بە پیاو. پاشان لە باپیری نزیك بۆوەو وتی:

- بەدایکم بڵێ، ئەو وا دەزانێت من هێشتا منداڵم.

باپیری زەردەخەنەیەکی کردو دەیدا بە سەرشانی عومەرداو هەستی بەئاستی ئەو کێشەیە کرد کە کچەکەی تیا دەژی.



کاتێك عومەر-دوای قسەکردنێکی خۆش لەگەڵ باپیری دا-ڕۆیشت -کە هەمووی بە دەوری چەند پرسیارێکدا دەسوڕایەوە کە عومەر لێی دەکرد- و بڕێکی زۆر لە پرسیارکردن و ئارەزوو مەندیی بۆ وەرگرتنی زانیاری بوو.

فاطمە هاتە ژوورەوە بۆلای باوکی، بە پرسیارێك دەست پێشخەری کرد و وتی:

- فاطمە گیان تێبینی ئەو گۆڕانەت کردوە کە بەسەر عومەردا هاتووە، وەکو کێشەکەی بیر کەوتبێتەوە وتی:

- ئەوەنیە ئەمڕۆ بۆم باس کردی، وای لێ هاتووە مرۆڤ بێزار دەکات. باپیری بەداخێکەوە وتی:

- فاطمە تەنها تێبینی گۆڕانی ڕەفتاریت کردووە؟

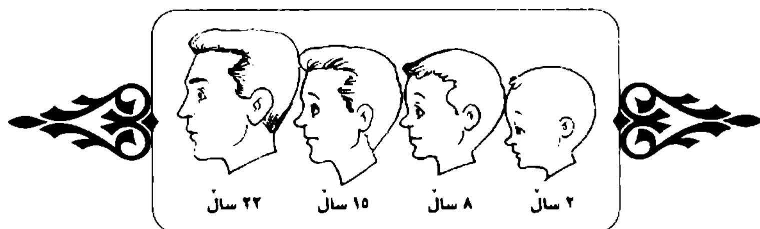
- تێبینی ئەو خەتە ڕەشە ناکەیت لە ژێر لوتیدا دەرکەوتووە؟

- تێبینی ئەو دەنکانە ناکەیت بەلای ڕەشیدا دەڕوانێ و بە ڕوخساریدا بڵاوبوونەتەوە؟

- تێبینی لوتی و کردووە؟

فاطمە خەریك بوو تێ دەگەیشت وتی:

- مەبەستت چی یە باوکە؟



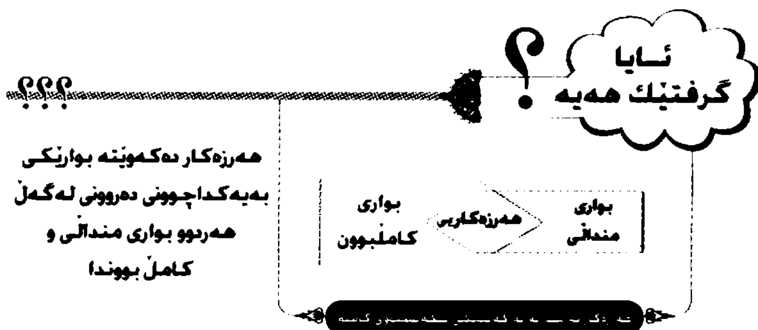
باپیرە وتی:

- مەبەستم لەوەیە کوڕەکەت قۆناغی منداڵی تێپەڕاندووەو چۆتە قۆناغێکی دیکەوە.

- واتە بووە بە پیاو؟ خۆزگایە!

باوکیشی بە ئارامییەوە وتی:

- خۆزگایە ببوایە بە پیاو!



فاطمە بە سەرسوڕمانێكەوە وتی:

نە منداڵ و نە پیاو! ئەی كەواتە چییە؟

باپیرە وتی:

– فاطمــە گیــان بیرتــە كاتێــك بــەم قۆناغــەدا تێپــەڕیت چــەند نیشــانەیەكی تــازەت لــێ دەركــەوت و جەســتەت گــۆڕانی بەســەردا دەهــات، هــەر گۆڕانێك بەســەر لاشــەتدا دەهــات توشــی شــەرمەزاری دەبویت؟

فاطمە بە شەرمێكەوە وتی:

– باوكە ئێستایش هەر بیرتە؟

– بەڵێ ئێستایش هەر بیرمە، بەڵام ئەوەی دەمەوێت بیرت بێتــەوە ئەوەیە: ئایا گۆڕانەكە هەر لە شێوەی جەستە و درێژی باڵاتدا بوو؟

كچەكەی وەكو بیست ساڵ گەڕابێتەوە بۆ دواوە وتی:

- سوێند بە خوا باوکە ئەتوت کودەتا لە ژیانمدا ڕوویداوە، لەو کاتەدا هەستم دەکرد تازە لەدایك بووم، هەستم دەکرد کە دەبێت سەرلەنوێ هەموو شتێك فێرببمەوە ئەگەر ئەو چیرۆکانە نەبوایە کە بۆت دەگێڕامەوە....

باوك بە زەردەخەنەیەکەوە وتی:

- ئایا هەر چیرۆك بوو؟

فاطمە بە شەرمێکەوە وتی:

- ئایا شتیکی تر هەبوو؟

زەردەخەنەی باوکی زیاتر بوو:

- دانیشتنەکانی دایکتت لەبیرن؟ (رەحمەتی خوای لێ بێ) لە گەڵتدا، کەچی پێ دەوتیت و فێر دەکردیت؟

ڕوخساری فاطمە لە شەرمدا سوور هەڵگەڕا بە ترسێکەوە وتی:

- بۆی باس دەکردی؟ ئەوە چی دایکێك بوو!

باپیرە وەکو نهێنیەك ئاشکرا بکات وتی:

- ئەی بۆ ناڵێیت ئەوەی پێی دەوتیت من پێم دەوت. باپیرە نەیهێشت هەلەکەی لە دەست بچێت و بە کچەکەی وت وەکو بیەوێت گلەیی لێ بکات:

- کچی خۆم: کوڕەکەت ڕۆیشتوەتە قۆناغێکی جیا لە قۆناغی پێشووی، تۆ و مەحموودی هاوسەرت هەر گرنگیتان بە قۆناغی منداڵی داوە، ئێستا لەم قۆناغەدا پێویستیەکی زیاتری پێت هەیە،

بۆچـی کتێبێـك دەربـارەی گۆڕانکاریـە جەسـتەیی و فسـیۆلۆجی و دەروونیەکانی ئەم قۆناغەی کوڕەکەتان ناخوێنیتەوە؟ بۆچـی هـەوڵ نادەیت هونەری مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم پیاوە منداڵەدا فێربیت؟

فاطمە لە قسەکەی باوکی زەردەخەنەیەکی کرد. باپیرە وتی:

– ئێستا دەڕۆم بەڵام سبەی شەو دێمەوە و لەگەڵ تۆ و مـەحموود دا دادەنیشم هەتا بزانین چی بکەین بۆ ئەم باسە.

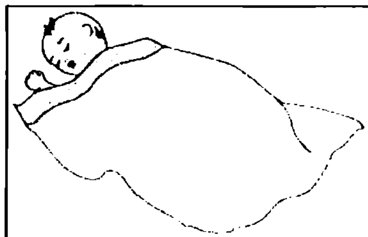
فاطمە بە پەشۆکاوییەوە هەڵسایەوە و وتی:

– باوکە ئەی نان خواردنەکەت؟

باپیرە بە دەم ڕۆیشتنەوە وتی:

– وادەیـەکی تـرم لەگەڵتانـدا دەبێـت زۆر تامـەزرۆی دانیشـتنم لەگەڵتاندا.

فاطمە دوای ڕۆیشتنی باوکی دانیشتەوەو کەوتەوە بیرهێنانەوەی ئەو ڕۆژانەی بەسەریدا گوزەریان کردبوو، کە لـە تەمـەنی ١٢ سـاڵیدا پاشـان ١٥ سـاڵیدا بـوو، وای لـێ هـات ڕومـەتی سـوور هەڵگـەڕا لـە شەرماندا، هیچ ڕای نەچڵەکاند دەنگی عومەر نەبێت کە لە نزیکیەوە



بـوو پێـی وت: ئـەوە بەچـی پێدەکەنیت؟!

بـە پەشـۆکاوییەوە دایکـی ڕاچڵەکی و وەکو ئـەوەی عومـەر

خۆی کردبێت بە یاداوەریەکانیداو ئەوەی بینیبێت کە مایەی شەرم کردنە، ڕووخساری لە ڕووخساریەوە نزیك بوو ئەوەبوو دەموچاوی بە هەردوو دەستی گرت، تێبینی خەتێکی تەنکی ڕەشی کرد لە ژێر لووتیدا، ئەو چەند تاڵە مووەی بە ڕیشیەوە هاتۆتە دەر، زەردەخەنە و خۆشی ئەوەندەی تر زیادی کرد.

عومەر بە سەرسوڕمانێکەوە وتی:

- ئەوە چی بووە دایکە؟

دایکی بە دەنگێکی نزمەوە وتی:

- عومەر گەورە بوویت.

عومەر لە خۆشیدا لەگەڵ ئەوەی لەهیچ شتێك تێ نەگەیشتبوو زەردەخەنەیەکی کردو دایکیشی جێ ماچێکی بە ڕومەتی کوڕەکەیەوە جێ هێشت. بەمە عومەر هەستی بەسۆزی دایکی کرد و هەردووکیان زۆر بەجوانی لە ئامێزی یەکتریدا توانەوە.



فاطمە لەو ساتەوە بڕیاری دا پێشوازی لە کۆرپە تازەکەی بکات



روونکردنەوە

ئایا کوڕەکەت گۆڕاوە؟

لــە هۆکارەکــانی ســەرکەوتوییت لــە مامەڵەکردن لەگەڵ کوڕەکەت یان کچەکەت لـە قۆنـاغی باڵغبوونـدا، ئەوەیـە بزانیـت و تێبــینی ئــەو گۆڕانکاریانــە بکــەیت کــە بەسەریدا هاتووە:

لانی کەم (١٠) تێبـینی لەسـەر کوڕەکـەت بنوسـە دەربـارەی ئـەو گۆڕانکارییانەی کە لەم قۆناغەدا بەسەر کوڕەکەتدا هـاتوون، جیـاواز لە قۆناغی منداڵیی لە ڕوانگەی:

شێوەی دەرەوەی:

ڕوخسار: ....

درێژی: ....

قەبارە: ....

شێوازی مامەڵەکردنی:

هەستیار بوونی: ....

هەڵچوونەکانی: ....

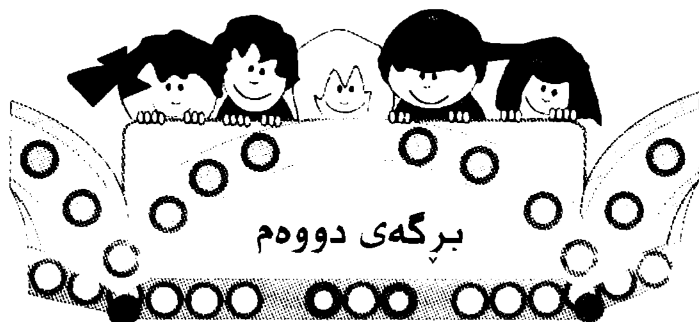
وەڵامەکانی: ....

کاتی بەتاڵ:

چالاکییەکانی: ....

ئارەزووەکانی: ....

گرنگی دانی:

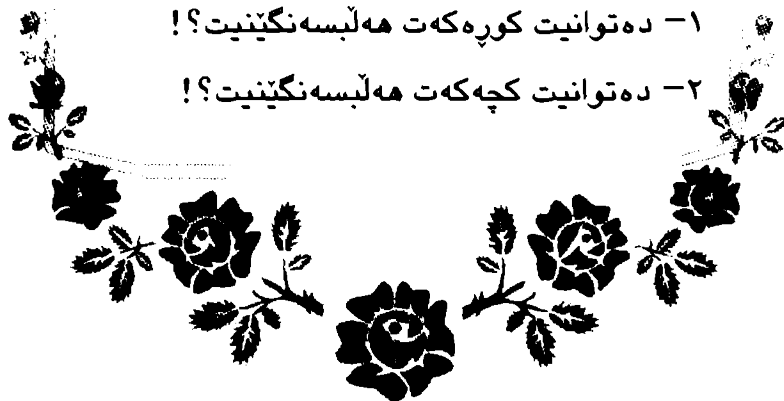


عومەر فێری ڕۆیشتن دەبێت!!

ڕوونکردنەوە:

١- دەتوانیت کوڕەکەت هەڵبسەنگێنیت؟!

٢- دەتوانیت کچەکەت هەڵبسەنگێنیت؟!



بڕگەی دووەم

عومەر فێری ڕۆیشتن دەبێت!!

کاتێک باپیره ڕۆیشته ژووری دانیشتنەوه مه‌نان له دەرگای ژورەکەوه خۆی خزانده ئامێزی باپیری و هاواری دەکرد باپیری هەر سەیری دەکرد و بە هێواشی لە سنگی خۆی دوری خستەوه بە چرپەوه لەگەڵ دایکیدا کە لەو بەرەوە دانیشتبوو وتی:

– فاطمەی بچوك!

مامۆستا مەحموود بە شۆخیەکەوە وتی:

– مامە، فاطمە ئاوا جوان بوو؟

گریانی (عەلا)ی بچکۆلە بواری نەهێشتەوه بۆ تەواو کردنی شۆخیەکانی، چونکە هاتە ناو ژورەکەوە لەکاتێکدا دەستی بە دەرگاکەوە گرتبوو، هەوڵی دەدا خۆی بگەیەنێتە دایکی –لە ساڵی یەکەمیدا بوو تازە خەریك بوو فێری ڕۆیشتن دەبوو و بە شپرزەییەوە دەڕۆیشت بە ڕێگادا و، لە ڕۆیشتندا بەملاولادا دەکەوت و هەنگاوەکانی پەرش و بڵاو بوو،



هەندێ جار بەسەر خۆیدا دەشكايەوەو هەندێ جاری تریش بەرێكی دەڕۆیشت، بە پشتا دەكەوت، كاتێك كەوتنەكەی ئازاری پێ دەگەیاند گریانەكەی زیادی دەكرد، هەندێ جاریش بە دەنگی بەرز پێدەكەنی.

باپیرە بەدەم زەردەخەنەوە سەیری دەكرد كاتێك منداڵەكە بۆی دەركەوت ڕۆیشتن كارێكی سەرنج ڕاكێش نیە، لەسەر زەویەكە دانیشت ئنجا كەوتە سنگە خشكێ هەتا گەیشتە لای دایكی، كاتێك دایكی هانی دا هەتا بگاتە لای لە سنگە خشكێ وەستا و زەردەخەنەیەكی كرد و جارێكی تر هەوڵی دا هەڵبسێتەوە، دایكی دەستی بۆ درێژكرد و گرتی و یارمەتی دا هەتا بوەستێ، ئینجا بە چەند هەنگاوێكی پەرت و بڵاو دەستی كرد بە ڕۆیشتن هەتا خۆی خزاندە نێو ئامێزی دایكیەوە، ئەوەیش لە نێوان خۆشی ئامادەبوان و خۆشحاڵی دایكی و پێكەنین و دڵخۆشی منداڵەكە.

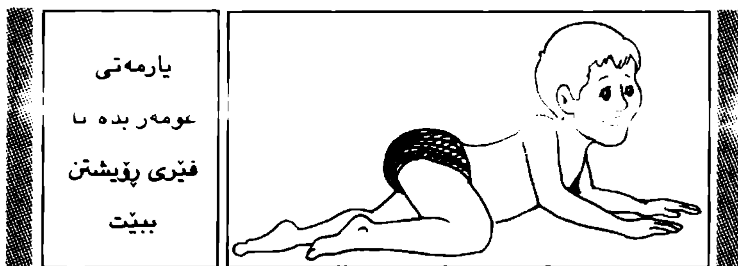
باپیری بەدەم زەردەخەنەوە سەیری چاوەكانی باوكی عومەری دەكرد و وتی:



مامۆستا مەحمود - عومەر پێویستی بە تۆ و فاطمە هەیە هانی بدەن و كۆمەكی بكەن بۆئەوەی فێری ڕۆیشتن ببێت.



فاطمە ئەو دانیشتنەی بۆ گێڕابۆوە کە دوێنێ لە نێوان خۆی و باوکیدا ڕووی دابوو، ئەو بڕیارەی کە دابووی لە دڵیدا دەنگی دابۆوە دوای ئەوەی گوێی لەم دەستەواژەی باوکی بوو: عومەر فێری ڕۆیشتن دەبێت، بۆیە دوای ئەوەی لە مەبەستەکەی باوکی تێگەیشت جارێکی تر بڕیاری دایەوە مامەڵە لەگەڵ منداڵە تازەکەیاندا بکات.



بەڵام مامۆستا مەحمود لە مەبەستی باپیرە تێ نەگەیشت، وتی: ڕۆیشتن پەیوەندی چییە بە هەرزەکارییەوە؟

باپیرە بێ ئەوەی پرسیارەکەی مەحموودی پشتگوێ خستبێ وتی:

– بۆچی منداڵ فێری ڕۆیشتن دەبێت؟ بۆچی حەزی لەمەیە؟

لەکاتێکدا هەرچییەکی بوێت بۆی دابین دەکرێت، گەورەکان لێرە و لەوێ هەڵی دەگرن و ئاگایان لێی دەبێت، ئەم ژیانە ئاسان و سوکە، لەگەڵ ئەوەیشدا دەبینیت هەوڵێکی زۆر دەدات هەتا فێری شارەزایی تازە ببێت.

مامۆستا مەحموود لەوانەیە بڵێت: لەبەرئەوەی کەسانی دەوروبەری دەبینێ بە پێ دەڕۆن و ئەمیش دەیەوێت بڕوات، ئەوا فێری رۆیشتن دەبێت، یاخود لەبەرئەوە فێری ڕۆیشتن دەبێت هەتا بە ئارەزووی خۆی بەخێرایی بڕوات بە کەمترین کات، لەوانەیە ئەمە وابێت، بەڵام لەمانەش گرنگتر ئەوەیە کە ئێستا ئامادەیە هەتا فێری رۆیشتن ببێت، ئەو بە جۆرێك گەشەی کردووەو پێگەیشتووە {هەتا رۆیشتن فێرببێت} ئەوەیش هەنگاوی دوای ئەوەیە بۆ گەشەی سروشتی، ئەگەر هەلی بۆ ڕەخسێنرا ئەوا لە کاتێکی گونجاو و خێرادا فێر دەبێت.

باپیرە بێ دەنگ بوو، وەکو ئەوەی قسەکانی تەواو کردبێت، بەڵام چاوەڕوانی قسەی کچ و زاواکەی بوو.

مامۆستا مەحموود فرسەتی پێ نەدا، وەکو ئەوەی لە بیرکردنەوەیەکی قوڵدا هاتبێتەدەر وتی:

بەڵام مامە هەرزەکارانیش ئاوا هەڵ دەنووتن؟

باپیرە ئەم پرسیارەی زۆر بەدڵ بوو وەکو ئەوەی بیەوێت لە قسەکانی ڕابکات و بێ دەنگیش نەبوو وتی:

– ئەگەر هەرزەکارت گۆڕی بە منداڵ و، پیاوەتی تەواو یاخود مێیینە بوونی تەواوت خستە شوێنی فێربوونی ڕۆیشتن وەکو لێهاتوییەکی نوێ ئەوە وەسفێکی ورد دەبینیت کە لەو ماوەیەدا

ڕوودەدات، کە دەکەوێتە نێوان تەمەنی ١٢ بۆ ٢١ ساڵیی کە پێی دەوترێت (قۆناغی هەرزەکاریی).



باوک - شتێکی تری بۆ قسەکانی باپیرە زیاد کرد- وەک بیەوێت خێزانەکەی دڵنیا بکاتەوە: هەرچەندە ڕۆیشتن ببێتە هۆی هەندێ کێشە - بەڵام لە کۆتاییدا هەموومان بیرمان دەچێتەوە بەڵکو دەبێتە یادەوەری کاتێك منداڵەکە دەبینین لە نێوانماندا بە پێوە دەڕوات و دەزانین ماوەیەکی زۆرە لە نێوماندا فێری ڕۆیشتن بووە- ئەو لێهاتووییە نوێیانەی کە باڵغبوو هەوڵ دەدات بە دەستیان بێنێت لە هەمان کاتدا لەوانەیە ببنە هۆی کێشە.

باپیرە قسەکەی پێ بڕی و وتی:

– باڵغبووانیش دەکەون و هەڵدەنووتن و کاری هەڵە ئەنجام دەدەن کە لە چاوی گەورەکاندا بێ عەقڵییەکی ڕوون و ئاشکرایە هەندێ جار دەبینین پیاوی بچکۆلەن یان ژنی بچکۆلەن هەندێ جاریش دەیانبینین منداڵی ساویلکەن.

باوك قسەکەی پێ بڕی و وتی:

– لە کۆتاییدا دەبنە پیاوان و ژنانێکی پێگەیشتوو و تەواو و ئەو ماوەیە وەك خوشترین یادەوەری باس دەکەن.

دایك بە زەردەخەنەیەکەوە بەشداری کرد و وتی:

– پیاوانێکی پێگەیشتوو!

کچ پێش کوڕ باڵغ دەبێت

بەڵام باپیرە پێی وت:

– هەروەها ژنانێکی پێگەیشتوو، ئایا حەنانت بیر چۆتەوە؟ زۆربەی جار کچ پێش کوڕ پێ دەگات، وەکو لە ئێوەوە زانیم ئەو ئەمڕۆ لە ساڵی نۆهەمدایە و چاوەڕێی ڕوداوی پێگەیشتنی بکە لە ماوەی ساڵێك یان دوو ساڵی داهاتوودا.

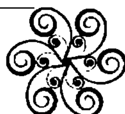
– باپیرە بەردەوام بوو لەسەر قسەکانی و وتی:

– منداڵ لە هەنگاوە سەرەتاییەکانی ڕۆیشتنیدا بەهۆی کەوتن و هەڵنوتینە بەردەوامەکانیەوە شەرم دەکات، بەوێنەی ئەو کوڕە یان ئەو کچەی کە لە سەرەتای تەمەنی هەرزەکاریدان، لەو قۆناغەدا

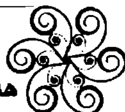
هەست بە شەرم کردن زاڵە بە سەریاندا، پاشان هەنگاوە بەراییەکان فێر دەبێت، بۆیە دەبینین لەنێو ماڵەکەدا ئاژاوە دەنێنەوە بە بەکارهێنانی توانا تازەکانیان بە شێوەیەکی خراپ، ئەو کاتە هەست بە قەبارەی ئەو گرفتە دەکەین، کە نە ئەوەیە ڕۆیشتن بە باشی فێر بووبێت نە ئەوەیە ئێستایش فێر نەبووبێت، بۆیە دەبینین هەڵنووتین و کەوتنەکانی توندو بەئازار دەبن، بە خۆدا شکانەوەی بە ئازاردەبێت، ئەمەش هەرزەکارە لە تەمەنی ١٥–١٨ ساڵیدا.

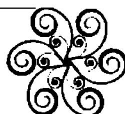
زانایان قۆناغی هەرزەکارییان کردووە بە سێ بەشەوە هەندێ جار بە قۆناغی دە ساڵ ناوی دەبەن.

قۆناغەکانی هەرزەکاریلە ١٢- ٢١ساڵی



١- هەرزەکاری پێش وەخت	١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥	خوێندنی ناوەندی
٢- قۆناغی هەرزەکاریناوەندی	١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨	خوێندنی دواناوەندی
٣- قۆناغی هەرزەکاریی دواکەوتوو	١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١	خوێندنی زانکۆ





جیاوازییە تاکە کەسییەکان

مەحموود پرسیارێکی لە باپیرە کرد:

– ئایا کچان لەم دابەشکردنەدا وەك کوڕان وان؟

باپیرە وتی:

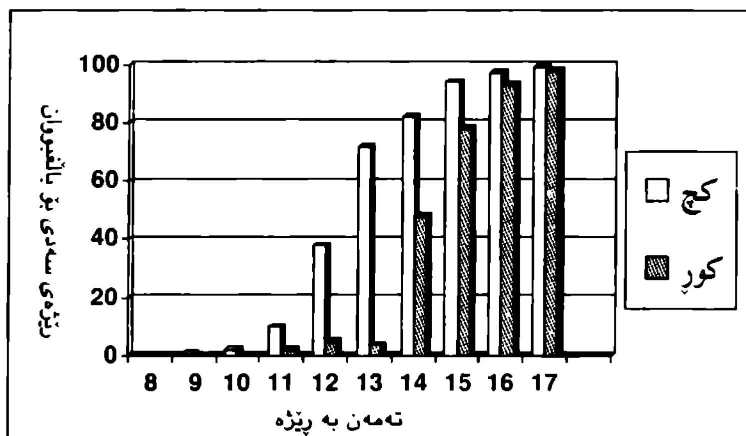
زانایانی دەروونی ئەوەیان ڕون کردۆتەوە شتێك هەیە ناوی (جیاوازیە تاکە کەسیەکان)ە چەند جیاوازیەك هەیە لەنێوان هەردوو ڕەگەزدا، بەڵکو چەند جیاوازیەك لە یەك ڕەگەزیشدا، کچان خێراتر لە کوڕان پێ دەگەن ناوەڕاستی تەمەنی باڵغبوونیان لە نێوان ١٠ تا ١٢ساڵیدایە، پاشان باپیرە کاغەزێکی دەرهێنا کە لەنێو زەرفێکی گەورەدا بوو و پیشانی کچەکەی و مێردەکەی دا.

تەمەن بەساڵ	ڕێژەی سەدی باڵغبوان	
	کچ	کوڕ
٨	٪٠	٪٠
٩	٪١	٪٠
١٠	٪٢	٪٠
١١	٪١٠	٪٢
١٢	٪٣٨	٪٥
١٣	٪٧٢	٪٤
١٤	٪٨٢	٪٤٨

١٥	٪٩٤	٪٧٨
١٦	٪٩٧	٪٩٣
١٧	٪٩٩	٪٩٨

پاشان وتی: ئەم خشتەیە ئێستا وێنەی ڕێژە باڵغبوونی نێرینە و مێینەمان لە چەند تەمەنێکی جیا جیادا پشان دەدات.

ئاشکرایە کچان و کوڕان لە تەمەنی ٨ ساڵیدا ئەگەری باڵغبوونیان نییە. بەڵام لە تەمەنی ٩ – ١٠ ساڵیدا کچ دەست دەکات بە باڵغبوون بەڵام کوڕان هەر هێشتا منداڵن، کچان هەتا ١٢ ساڵی بەردەوام دەبن و ڕێژەکە زۆر بەرز دەبێتەوە. بەڵام ڕێژەی کوڕان تەنها (٤٪)ە، لەکاتێکدا ڕێژەی کچان لە هەمان تەمەندا (٧٢٪)ە.



له ناکاو له تەمەنی ١٤ ساڵیدا ڕێژەی کوڕان بەرەو (٤٨٪) بەرز دەبێتەوە کەواتە دەتوانین بڵێین کە ناوەڕاستی تەمەنی باڵغبوونی کچان ١٢ ساڵیە و تەمەنی باڵغبوونی کوڕانیش ١٤ ساڵیە.

فاطمە بە زەردەخەنەیەکەوە وتی:

- ئەترسم حەنان لە نێو ڕێژەی (٢٪)ە کەدا بێت ئەوانەی لە تەمەنی (١٠) ساڵییدا دەگەنە قۆناغی باڵغبوون.

باڵغبوون چەند نیشانەیەکی هەیە:

مامۆستا مەحموود وتی:

- مامە سەیرکە لە نێو ژیاننامەی پێغەمبەراندا ئاماژەیەك هەیە بۆ ناوەڕاستی تەمەنی باڵغبوون!

باپیرە زەردەخەنەیەکی نیشان دا کە دەزانێت.

فاطمە وتی:

- مەحموود ئەو ڕووداوە چیە؟

مەحموود پەڕتوکێکی لە نێو کتێبخانەکەیدا دەرهێنا و لاپەڕەکانی بە خێرایی هەڵدایەوە پاشان لە لاپەڕەیەکدا وەستا پاشان ئەم فەرمایشتەی خوێندەوە:

پێشەوا بوخاری و موسلیم لە ئیبن عومەرەوە گێڕاویانەتەوە کە پێغەمبەرﷺ لە ڕۆژی (ئوحود) دا ڕێگەی نەداوە بە عومەر لە کاتێکدا کە تەمەنی ١٤ ساڵ بوو، بەڵام لە ڕۆژی (خەندەق)دا کە تەمەنی (١٥) ساڵ بوو ڕێگەی دا.

فاطمه وتی:

– ئەمە چ بەڵگەیەکی تەمەنی باڵغبوونی تیایە؟

مەحموود وتی:

– فاطمه چاوەڕوان بە هەتا تەواوی دەکەم پاشان دەستی کرد بە خوێندنەوە:

نافع وتی –کە گێڕەرەوەی فەرمایشتەکەیە– ئەمەم بۆ عومەری کوڕی عەبدولعەزیز باسکرد ئەویش فەرمووی: ئەمە سنوری نێوان بچوك و گەورەیە.

واتە ناوەڕاستی تەمەنی منداڵ کە پێ دەگات ١٥ ساڵییە.



پێغەمبەر ﷺ زانینی باڵغبوونی جیا کردۆتەوە ئیتر یان بە تەمەنی یان بە خەو بینینی یان بە دەرکەوتنی مووی خوار دامێن (بەر)ی!!



پاشان فاطمه وتی: ئەچم شەربەتێکتان بۆ ئامادە دەکەم.




لەنێوان نەفامی و شەرم کردندا

باپیرە جدیەتی پێوە دیاربوو وتی:

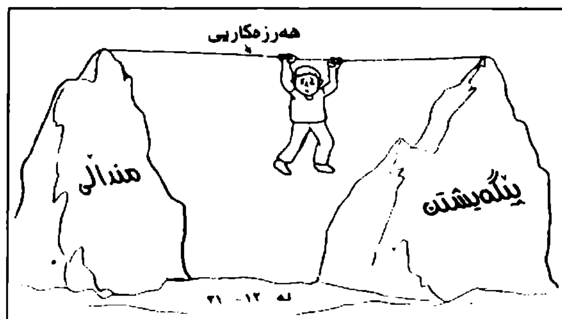
- دانیشە فاطمە، بابەتەکە پێویست بە شەرم کردن ناکات، کاتێك ماڵ هەرزەکاری کوڕو کچی تیایە کێشەی سەرەکی بریتی‌یە لە: **شەرم کردنی دایك و باوك لە ڕووبەڕووکردنەوەی هەرزەکاران بەو** ڕاستیانەی کە لەڕێگەیەوە ئەتوانن ئەم قۆناغە بە سەلامەتی و دوور لە ترس و **دڵەڕاوکێ تێبپەڕێنن.**

بنەڕەتی کێشەکە تەنها شەرم کردن نیە، بەڵکو نەفامی دایك و باوکە بەو زانیاریانە کە وەك زانیاری پزیشکی پێیان ڕادەگەیەنرێ و وا دەزانن تایبەتە بە پزیشکەکان، بەڵام لە ڕاستیدا ئەرکی سەرشانی هەموو دایك و باوکێکە کە زانیارییەکی باشیان هەبێت دەربارەی ئەم قۆناغە بە تایبەتی قۆناغی یەکەمی کە **(قۆناغی باڵغبوون)**ە.

لە ڕاستیدا من دەمزانی تا چ ڕادەیەك هەست بە شەرم دەکەن لەکاتی قسەکردن سەبارەت بەم ماوەیە، بۆیە ئەم پەڕتوکە بچوکەم بۆ هێناون کە زانیاری زۆر بەسودی تیایە و ئومێد دەکەم تۆ و مێردەکەت بیخوێننەوە تا بتوانن کارێك بکەن عومەر پاشان حەنان ئەم قۆناغەیان بە سەرکەوتوویی تێپەڕێنن: قۆناغی **(باڵغبوون بێ شەرم کردن)**.

فاطمە پەڕتوکەکەی وەرگرت و سەیرێکی کردو بەخۆشیەکەوە هەناسەیەکی دا. دەیزانی دوچاری چی شەرمێك دەبێت ئەگەر باوکی باسی ئەم قۆناغەیان بۆ بکات.

مامۆستا مەحموودی مێردیشی هەمان هەستی هەبوو، ئەویش و هەر یەکێکیش لە ئێمە بەم قۆناغەدا تێپەڕیوین دەزانین کە گەشەی سێکسی دیارترین نیشانەکانیەتی، بۆیە پێی دەوترێ قۆناغی پێگەیشتنی سێکسی، هەروەها دیارە شەرم کردن ڕونترین هەلچونەکانی ئەم قۆناغەیە، وا دیارە کە شەرمی هەرزەکاری منداڵ تەنها لە گۆڕانکاریە نوێیەکانی جەستە و هەستەکانی نیە، بەڵکو شەرم کردنی گەورەیە کە سەرچاوەکەی شەرمێکی جوانە، بەڵام دەبێت ئەم شەرمە تێپەڕێنرێت و هەوڵ بدرێت ڕێگای بۆ خۆش بکرێت و، هەرزەکاری بچکۆلە چرای ڕوناك کەرەوەی بۆ هەڵبکرێت و دەستی هاوکاری بۆ درێژ بکرێت، لەکاتێکدا کە هەوڵ دەدات فێری ڕۆیشتن ببێت هەتا لەسەر سنگە خشکێ بەردەوام نەبێت، یاخود نەکەوێت و دوچاری ڕووداوی ناخۆش نەبێت.



روونكردنەوە

دەتوانیت كوڕەكەت هەڵبسەنگێنیت؟!

نیشانە لەسەر ئەو چوارگۆشە گونجاوە دابنێ بۆ قسەت لەسەر ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە:

پرسیار	أ	ب	ج	د
١- كەی كوڕەكەت پێگەیشت؟	٩-١١	١١-١٣	١٣-١٥	١٥
٢- كوڕەكەت حەزی بەخۆ دەرخستنە؟	نەخێر	زۆر كەم	زۆرجار	بەردەوام
٣- ئاستی شەرم كردنی؟	نیەتی	زۆر	مام ناوەندە	ئاساییە
٤- پلەی مامەڵەی لەگەڵ هاوڕێكانی؟	دابڕاوە	بەشدارە	مام ناوەندە	زۆركەم بەشدارە
٥. زانیاریەكانی دەربارەی سێكس ؟	نیەتی	ڕاستە	مام ناوەندە	هەڵەیە
٦- سەرچاوەی زانیاریە سێكسیەكانی؟	دایك و باوكی	قوتابخانە	خوێندنەوەی تایبەت	هاوڕێكانی
٧- هەست كردن بەكەمی تیایە؟	بەڵێ	ڕوون نیە	پشت بەخۆی دەبەستێ	خۆ بەكەم زانە

پرسیار	أ	ب	ج	د
٨- سروشـــتی گەشـــەی جەستەیی؟	ئاساییە	زیادەیە	کەم وکوڕە	لەپێش هاوتەمەنکانی‌یەوە
٩- قەڵەوی و لاوازی؟	لە سنور تێپەڕیوە	نموونەییە	ئاساییە	مام ناوەندە
١٠- وروژاندنی توڕەیی؟	ئاسانە	خۆیدەگرێت	ساردە	ئاساییە
دیاردەکانی هەڵچوون:				
١١- أ- قرتانـــــــدنی نینۆکەکانی؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
١٢- ب- پەنجـــــەکانی دەمژێت؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
١٣- ج- مـــژین یـــاخود گازگرتن لە لێوەکانی؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
١٤- د- ڕاکێشانی قژ؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
١٥- هـ- جوڵانــــــــدنی قاچەکانی؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
١٦- و- فڕێدانی کـەل و پەل؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
١٧- ز- دەکێشـــێ بـــە سەریدا؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
١٨- ح- قیژاندن؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
١٩- ط- گریان؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
٢٠- ی- گۆشـــەگیری و بەخۆدا شکانەوە؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم

پرسیار	أ	ب	ج	د
٢١- ك- زاراوەی نـــــا شایستە؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
٢٢- توندی هەڵچوونی؟	زۆر توندە	وەك ڕوداوێك	مام ناوەندە	ساردە
٢٣- جیـــاوازی نێـــوان دایکی و باوکی؟	زۆر کەمە	مام ناوەندە	زۆر توندە	جیابونەوە لەیەك
٢٤- بەبەرچاویەوە دایك و باوکی جیاوازن	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆرجار
٢٥- دەرکەوتنی ناکۆکی لـەنێوان دایـك و باوکیـدا بەبەرچاویەوە	دایك و باوك	باوك	دایك	ئاسانکارن
٢٦- بـــەجێ گەیانـــدنی پەرستشەکان	باشە	مام ناوەندە	زۆر کەم	بەجێی ناهێنێ
٢٧- أ- خەمۆکی؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	کەم جار
٢٨- ب- بێ هیوایی؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
٢٩- ج- گۆشەگیری؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
٣٠- د- ترس؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
٣١- هـ- گرژبوون؟	نەخێر	هەندێ جار	زۆرجار	زۆرکەم
٣٢- هاوتەمەنەکانی؟	خراپن	چاکن	تێکەڵن	پەیوەندیان لاوازە

پرسیار	أ	ب	ج	د
٣٣- ڕێـك و پێكـی لـه قوتابخانه؟	ڕێك و پێكه	كه‌م و كوڕه	مام ناوه‌نده	كه‌م ته‌رخه‌مه
٣٤- سه‌عی كردن؟	باش	مام ناوه‌ند	لاواز	گوێ ناداتێ
٣٥- نمره‌ی خوێندن؟	زۆر باشه	باشه	مام ناوه‌ند	لاواز
٣٦- له‌ناكاو پێی بلێیت كه ئه‌و هه‌ڵه‌یه‌ك ئه‌نجام ده‌دات هه‌ست به‌خۆی ده‌كات؟	هه‌میشه	هه‌ندێ جار	زۆركه‌م	نه‌خێر
٣٧- بیر ڕۆیشتن و گوێ نه‌دان؟	هه‌میشه	هه‌ندێ جار	زۆر كه‌م	نه‌خێر
٣٨- ڕه‌فتاره‌كانی؟	له‌گه‌ڵ ته‌مه‌نی دا گونجاوه	ڕه‌فتاری منداڵانه‌یه	ڕه‌فتاری گه‌ورانه‌یه	ڕاڕایه
٣٩- زیپكه؟	كێشه‌یه‌كی نه‌خۆشیه	كێشه‌ی گه‌شه كردنیه‌تی	نایزانێ	شانازی پێوه ده‌كات
هه‌ڵوێستی به‌رامبه‌ر به ده‌ركه‌وتنی گه‌شه‌ی ده‌ره‌كی؟				
٤١- أ- مووی ده‌موچاو	شانازی	شه‌رم	ئاسایی	وه‌ڕس بون
٤٢- ب- ده‌نگ	شانازی	شه‌رم	ئاسایی	وه‌ڕس بون
٤٣- ج- سێوی ئاده‌م	شانازی	شه‌رم	ئاسایی	وه‌ڕس بون
٤٤- د- ماسولكه‌كانی	شانازی	شه‌رم	ئاسایی	وه‌ڕس بون

دوای وەڵامدانەوە، بەپێی ئەم خشتەیەی خوارەوە

نمرەیەك بۆ خۆت دابنێ

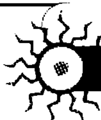
ژ. پرسیار	أ	ب	ج	د	ژ. پرسیار	أ	ب	ج	د	ژ. پرسیار	أ	ب	ج	د
١	١	٣	٢	١	١٥	١	٢	٠	٣	٢٩	٣	١	٢	٠
٢	١	٢	٣	٠	١٦	١	٢	٠	٣	٣٠	٣	١	٢	٠
٣	١		٢	٣	١٧	١	٢		٣	٣١	٣	١	٢	٠
٤		٣	٢	١	١٨	١	٢		٣	٣٢		٣	١	١
٥		٣	٢		١٩	١	٢		٣	٣٣	١	١	٢	
٦	٣	٢	١		٢٠	١	٢		٣	٣٤	٣	٢	١	٠
٧		١	٢	٣	٢١	١	٢		٣	٣٥	٣	٣	١	٠
٨	٣	١	١	٢	٢٢		٣	٢	١	٣٦		١	٢	٣
٩	٠	٣	٢	١	٢٣	٣	٢	١		٣٧		١	٢	٣
١٠	٢	١		٣	٢٤	٣	٢	١		٣٨	٣		١	٢
١١	١	٢		٣	٢٥		١	١		٣٩		١	٢	٣
١٢	١	٢		٣	٢٦	٣	٢	١		٤٠	٣	١	٢	٠
١٣	١	٢		٣	٢٧	٣	١	٢		٤١	٣		٢	١
١٤	١	٢		٣	٢٨	٣	١	٢		٤٢	٣	١	٢	٠
										٤٣	٣	١	٢	٠
كۆ					كۆ					كۆ				
كۆی نمرەكان														

ئەنجام

یەکەم: لە ٤٠ کەمتر

(کوڕەکەت جێگیرو دامەزراو نیە – خوڕەوشتی هاوسەنگ نیە– پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی خراپە – ڕەوشت و ئاینداری لاوازە)

کوڕەکەت بە هەرزەکارییەکی زۆر توندا تێدەپەڕێت



زەنگی مەترسیت بۆ لێ دەدەین

دووەم: لە ٤٠ تا ٨٠

(کوڕەکەت لە هەڵچوونەکانیداو لە پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی و قوتابخانەکەی و ڕەوشت و دینداریدا ڕێك و پێکی مام ناوەندە، بەڵام ئاسانە کە ئاستەکەی کەم بێتەوە)

هەرزەکارییەکی مامناوەند



تابلۆی ئاگادارکردنەوەت بۆ بەرز دەکەینەوە

سێیەم: لە ٨٠–١٢٠

(کوڕەکەت خۆگرە و ڕێك و پێکە لە هەڵچوونەکانی و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی و، لە قوتابخانەکەی دا باشە جگە لە ڕەوشت نەبێت پێویستی بە ئاراستەکردنە لە بواری ئایین دا)

هەرزەکارییەکی ئاسایی



ئەتوانی دڵنیابیت

چوارەم: زیاتر لە ١٢٠

(لە پەروەردەکردنی کوڕەکەتدا سەرکەوتوو بویت دڵنیابە لێی)

هەرزەکارییەکە لەگەڵ ژینگەدا گونجاوە

سوپاس بۆ خوا

روونکردنەوە

دەتوانیت کچەکەت هەڵ بسەنگێنیت؟!

نیشانەیەك دابنێ لەسەر چوار گۆشەیەکی گونجاو بۆ وەڵامی خۆت لەسەر ئەم دەربڕینانەی خوارەوە:

بۆ کچان

پرسیار	أ	ب	ج	د
١- وادەی یەکەم سوڕی مانگانە	٨- ١٠	١٠- ١٢	١٢- ١٤	١٤
هەڵوێستی لە دیمەنەکانی گەشەی دەرەوەی				
٢- أ- سنگ	شانازی	شەرم	وەڕسی	ئاسایی
٣- ب- مووی دەرەوە	شانازی	شەرم	وەڕسی	ئاسایی
٤- ج- خڕبوونی جەستە	شانازی	شەرم	وەڕسی	ئاسایی
٥- د- هەستی لە بەرامبەر یەکەم سوڕی مانگانە	سەرسوڕمان	گوێ پێ نەدان	غەمباری	شانازی
٦- هەڵس و کەوتەکانی	گونجاوە لەگەڵ تەمەنیدا	ڕەفتاری منالآنەیە	ڕەفتاری گەورانەیە	هەرجارە و شتێکە

پرسیار	أ	ب	ج	د
٧- زیپکە	کێشەیەکی نەخۆشیە	گوێی پێ نادات	کێشەی گەشەکردنیەتی	شانازی دەکات
٨- ئازاری سوڕی مانگانە	توندە	مام ناوەندە	زۆر کەمە	نی‌یە
٩- ئایا حەزی بە خۆدەرخستنە	نەخێر	زۆر کەم	زۆرجار	بەردەوام
١٠- شەرم	نەخێر	زۆر	مام ناوەند	ئاساییە
١١- پلــــــەی مامەلەکردنی لەگەڵ هاوڕێکانی	گوشەگیرە	بەسدارە	بەشداری مام ناوەند	زور کەم بەشدارە
١٢- زانیاریـەکانی دەربارەی سێکس	نیەتی	دروستە	مام ناوەندە	هەڵەیە
١٣- سەرچاوەی زانیاری سێکسی	دایکی	قوتابخانە	خوێندنەوە تایبەتەکان	هەڵەیە
١٤- هەســت بــە کەمی دەکات	بەڵێ	ڕوون نیە	پشت بەخۆی دەبەستێت	خۆ بەکەم زانە
١٥- سروشـــــتی گەشـــــــەی جەستەیی	ئاساییە	زۆرە	کەمە	لە هاو تەمەکانی زیاترە
١٦- قەڵـــەوی و لاوازی	زیادەڕەوە	نموونەییە	ئاساییە	مام ناوەندە
١٧- ورووژانـــــی توڕەیی	ئاسان	خۆی دەگرێت	ساردە	ئاساییە

دیمەنەکانی هەڵچوون				
١٨- أ. قرتاندنی نینۆکەکانی	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار
١٩- ب. مژینی پەنجەکان	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار
٢٠- ج. مژین یاخود گازگرتن لەهەردوو لێو	نەخێر	هەندێ جار		
٢١- د. راکێشانی قژ	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار
٢٢- ه. جوڵاندنی قاچەکان	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار
٢٣- و. فڕێدانی شتەکان	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار
٢٤- ز. دەکێشێت بەسنگدا	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار
٢٥- ح. قیژاندن	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار
٢٦- ط. گریان	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار
٢٧- ي- قسەی نەگونجاو	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار
٢٨- ك- بەخۆدا شکانەوە و گۆشەگیر بوون	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆربەی جار

هەڵچونە خراپەکان				
٣٠- أ. خەمۆکی	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆرجار
٣١- ب. گۆشەگیریی	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆرجار
٣٢- ج. بێ هیوا	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆرجار
٣٣- د. ترس	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆرجار
٣٤- هـ. گرژی	نەخێر	هەندێ جار	زۆرکەم	زۆرجار
٣٥- ناکۆکی نێوان دایك و باوك	زۆر کەمە	مام ناوەندە	توندە	لەیەك جیابوونەوە
٣٦- [illegible] کــــــەوتنی [illegible]کیــــەکان لــــە [illegible] میدا	نەخێر	هەندێ جار	زۆر کەم	زۆربەی جار
٣٧- خـۆ سـەپێنەر و توندوتیژ لەماڵەوە	دایك و باوك	باوك	دایك	ئاسانکارن
٣٨- جــێ بــەجێ کردنی پەرستشەکان	باشە	مام ناوەندە	زۆر کەمە	ئەنجامی نادات
٣٩- پابەنــــدبوون لەجل و بەرگدا	بە قەناعەتەوە	ناچارکراوە	دوو دڵە	پابەند نیە
٤٠- هاوڕێکانی	خراپن	باشن	تێکەڵە	پەیوەندی لاوازە
٤١- ڕێـك و پێکـی لـە قوتابخانەدا	ڕێك و پێکە	کەم و کوڕە	مام ناوەندە	لاوازە
٤٢- سەعی کردن	باشە	مام ناوەندە	لاوازە	کەمتەرخەمە

پرسیار	زۆر باشه	باشه	مام ناوەندە	گرنگی پێ نادات
٤٣- پرسیار	زۆر باشه	باشه	مام ناوەندە	گرنگی پێ نادات
٤٤- کاتێـــک بـــه کتوپڕی پێی دەڵێیـت تۆ هەڵەیت هەستی پێ دەکات	هەمیشه	هەندێ جار	زۆرکەم	لاوازە
٤٥- بیرڕۆیشتن و بێ ئاگابون	هەمیشه	هەندێ جار	زۆر کەم	نەخێر

دوای وەڵامدانـەوەی ڕاسـت بـەپێی ئـەم خشـتەیەی خوارەوە نمرەیەك بە خۆت بدە:

ژمارەی پرسیار	أ	ب	ج	د	ژمارەی پرسیار	أ	ب	ج	د	ژمارەی پرسیار	أ	ب	ج	د
١	١	٣	٢	١	١٦	٠	٣	٢	١	٣١	٣	١	٢	٠
٢	٢	٢	١	٣	١٧	٢	١		٣	٣٢	٣	١	٢	٠
٣	١	٢	١	٢	١٨	٣	١	٢		٣٣	٣	١	٢	٠
٤	٣	٢	١	١	١٩	٣	١	٢		٣٤	٣	١	٢	٠
٥	١	٢		٢	٢٠	٢	١	٢		٣٥	٢	٢	١	
٦	٣		١	٢	٢١	٣	١	٢		٣٦	٣	٢	١	٠
٧	١	٢	٣		٢٢	٣	١	٢		٣٧		١	١	٠
٨		١	٢	٣	٢٣	٣	١	٢		٣٨	٣	٢	١	٠
٩	١	٣	٢		٢٤	٣	١	٢		٣٩	٣	١	٢	٠
١٠		١	٣	٢	٢٥	٣	١	٢		٤٠		٣	١	١
١١		٣	٢	١	٢٦	٣	١	٢		٤١	٣	١	٢	٠
١٢	١	٣	٢		٢٧	٣	١	٢		٤٢	٣	٢	١	٠
١٣	٣	٢	١		٢٨	٣	١	٢		٤٣	٣	٢	١	٠
١٤		١	٢	٣	٢٩		٣	٢	١	٤٤		١	٢	٣
١٥	٣	١	١	٢	٣٠	٣	١	٢		٤٥		٢	٣	١
کۆ					کۆ					کۆ				
کۆی نمرەکان														

ئەنجام

یەکەم: لە ٤٠ کەمتر

(کچەکەت خۆگرو دامەزراو نیە – خورەوشتی هاوسەنگ نییە– پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی خراپە – رەوشت و ئاینداری لاوازە)

کچەکەت بە هەرزەکارییەکی زۆر توندا تێدەپەڕێت



زەنگی مەترسیت بۆ لێ دەدەین

دووەم: لە ٤٠ تا ٨٠

(کچەکەت ڕێکخراویی مام ناوەندە لە هەلچونەکانی و پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی دا و لە قوتابخانە و رەوشت و ئاینداری دا بەلام بە ئاسانی ئاستی کەم دەبێتەوە)

هەرزەکارییەکی مامناوەند



تابلۆی ئاگادارکردنەوەت بۆ بەرز دەکەینەوە

سێیەم: لە ٨٠–١٢٠

(کچەکەت لە ڕێکخراوی و خۆگرتنی دا بۆ هەلچونەکانی و پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی و پەیوەندی یەکانی قوتابخانە و رەوشت ڕێك و پێکی باشە، بەلام پێویستی بە زەمێك لە ئاین هەیە ئاسانە ئاستی بەرز بکرێتەوە)

هەرزەکارییەکی ئاسایی



ئەتوانی دلنیابیت

چوارەم: زیاتر لە ١٢٠

(لە پەروەردەکردنی کچەکەتدا سەرکەوتوبویت، تۆ بێ گرفتیت)

هەرزەکارییەکە لەگەڵ ژینگەدا گونجاوە

سوپاس بۆ خوا

لەیادت بێت

- هـەرزەكاریی لـە دایـك بـوونێكی نوێیـە و پێویسـتی بـە چاودێریی دایكایەتی و سۆزو میهرەبانیيە.

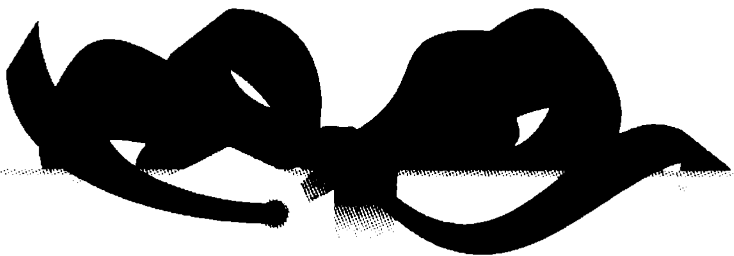
- هەرزەكار پێویستی بە یارمەتی كەسانی ترە، وەك چۆن منداڵ پێویستی بە یارمەتیيە لەكاتی فێر بوونی ڕۆیشتندا.

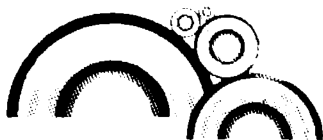
- هەرزەكار منداڵ نیە و ڕازی نیە وابێت.

- پێگەیشتنی سێكسی سەرەتای قۆناغی هەرزەكارییـەتی و لە ١٢ ساڵیەوە هەتا ١٥ ساڵی بەردەوام دەبێت.

- كچان پێش كوڕان پێ دەگەن.

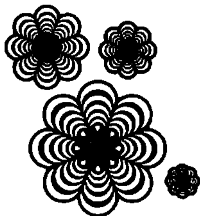
ناوەڕاستی تەمەنی باڵغبوونی كوڕان لە ١٤ بۆ ١٥ ساڵیدایە. ناوەڕاستی تەمەنی باڵغبوونی كچان لە ١٢ بۆ ١٣ ساڵیدایە.





بەشی یەکەم

چی ڕووی دا؟!



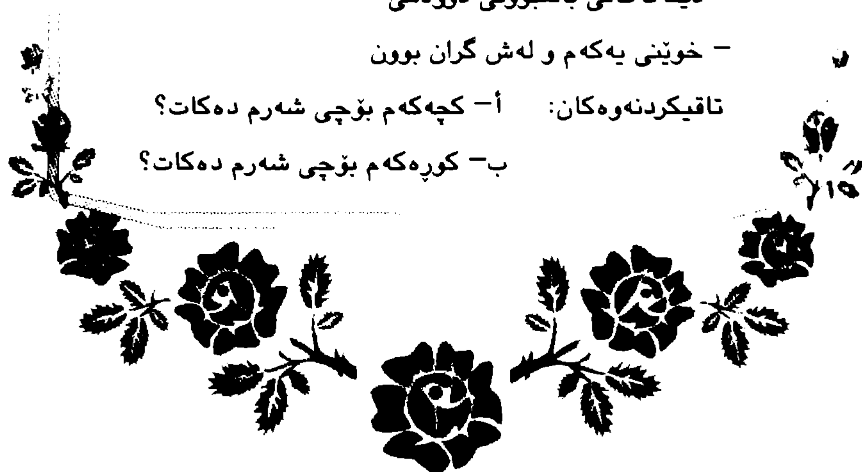


لەکاتی باڵغبووندا چی ڕووی دا؟

- پێناسەی باڵغبوون
- دیمەنەکانی باڵغبوونی دووەمی
- خوێنی یەکەم و لەش گران بوون

تاقیکردنەوەکان: أ- کچەکەم بۆچی شەرم دەکات؟

ب- کوڕەکەم بۆچی شەرم دەکات؟



بڕگەی یەکەم

چی ڕووی دا لەکاتی بالّغبووندا ؟

پێناسەی بالّغبوون (puberty)

بریتی‌یە لە پێگەیشتنی ڕژێنەکانی زاوزێ و دەست کەوتنی نیشانە سێکسی یە نوێکان کە منداڵ بەرەو هەرزەکاریی دەبات، بالّغبوون دەرئەنجامی بەرەوپێش چوونی کرداری گەشەیە لای منداڵ، ڕژێنەکان گرنگترین هۆکاری کاریگەرن لەم کردارەدا.

کۆئەندامێکی تەواو هەیە لە جەستەدا کە لە ١٠ ساڵی ڕابردوودا سست بووەو کاری نەکردووە بەڵام لەگەڵ دەست پێکردنی ئەم قۆناغەدا هەڵدەسێت، کە ئەویش کۆئەندامی زاوزێیە و ئەندامی سەرەکیش لەم کۆئەندامەدا ڕژێنەکانی زاوزێیە.

لە ڕاستیدا ڕژێنەکان پێشکەوتوترین کارگە کیمیاییەکانن، دەردراوەکانیان شێوەی پێکهاتەی جەستە دیاری دەکەن ئەویش بۆ بەدەست هێنانی دیمەنەکانی پیاوەتی و مێیەنەیی لەگەڵ ئەوەیشدا کاردەکاتە سەر کرداری گەشەی جەستەیی و دەرەنجام کاردەکاتە سەر کەسایەتی و ڕەفتاری خاوەنەکەی.

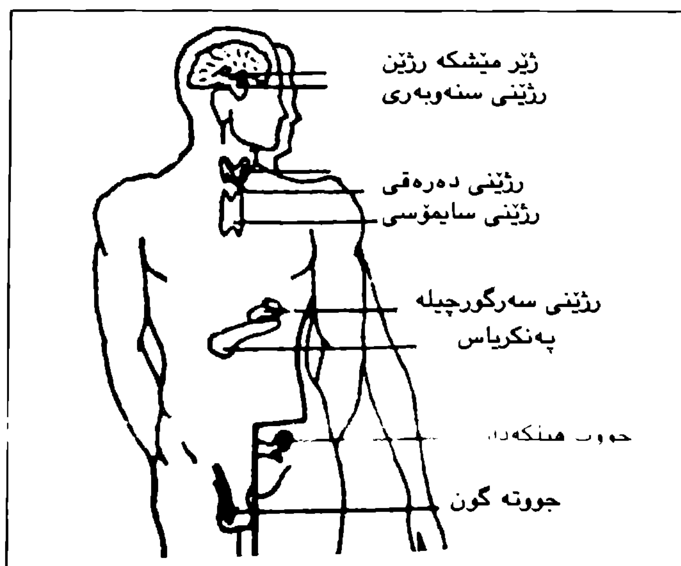
یەکەم
کویرە ڕژێنەکان

کوێرە ڕژێن کەناڵێکی نیە هەتا دەردراوەکان بەرەو بەشە جیاجیاکانی جەستە هەڵبگرێت بەڵکو ئەو ڕژێنانەی کە پێیان دەوترێت هۆرمۆنەکان ڕاستەوخۆ دەیان ڕژێنێتە خوێنەوە.

دیارە هاوسەنگی لە دەردانی ئەو ڕژێنانەدا بە شێوەیەکی گشتی ئەو کەسە دەکاتە کەسێکی تەندروست و چالاك و کاریگەرییەکی باشی لەسەر ڕەفتاری دەبێت، تێك چونی ئەو ڕژێنانەیش پەرچەکردار لە ڕەفتارەکانیدا دروست دەکات وەك ڕودانی تێك چونی زیندەگیو شێواوی جەستەیی هەروەها دەبێتە هۆی تێکچونی دەروونی.

باش وایە زانیاریمان هەبێ دەربارەی شوێن و دەردان و فەرمانی هەندێك لەو ڕژێنانە بەجۆرێ بەسودبێ بۆ ئەم پرسیارەمان: لەکاتی باڵغبووندا چی ڕوویدا؟

ئەم خشتەیەی خوارەوە سودی دەبێت بۆ ناسینی هەندێك لەو ڕژێنانە:



سەبارەت بە گرنگترین کوێرە ڕژێنە بنچینەیی‌یەکان و گرنگترین هۆرمۆنەکانی:

ڕژێن	شوێنەکەی	دەردان	فەرمانەکەی
١- ڕژێنی ژێر مێشک Pituitary ئەم ڕژێنە سەرۆکی باڵا و دەسەڵاتدارە بەسەر	لەژێر مۆخی سەردایە و دووپلی هەیە پێشەوە و دواوە	پلی پێشەوەی هۆرمۆنی گەشە (Gonadot (rophic	١- بە خاڵی بەیەک گەیاندنی ڕژێنەکان و کۆئەندامی دەمار دادەنرێت. ٢- دەست بەسەر گەشەدا دەگرێت. ٣- لەکاتی باڵغبووندا

چالاکی و ڕێکخستنی فەرمانی هەموو ڕژێنەکانی تردا، لەپێناو پاراستنی هاوسەنگی فەرمانەکانیدا.	دەردەدات	ڕژێنەکانی زاوزێ ئاگادار دەکاتەوە بۆ کارکردن.
٢- ڕژێنی سنەوبەری Pineal	لە ژێر مۆخی سەردایە و لای بناغەکەی	کاری پەك خستنی ڕژێنە سێکسیەکانە بۆئەوەی پێش هەرزەکاری چالاك نەبن لەبەرئەوە لەدوای باڵغبوون دەپوکێتەوە
٣- ڕژێنی تیمۆسی Thymus	لەنێو بۆشایی سنگدایە	کاریگەری هەیە لەسەر چالاکی ڕژێنی سنەوبەری، نەخۆش کەوتنی دەبێتە خاوبونەوەی سنەوبەری لەبەرئەوەی هەمان کاری سنەوبەری هەیە

رژێن	شوێنەکەی	دەردان	فەرمانەکەی
٤- رژێنی سەر گورچیلە Adrenal suprarenal	لەسەر گورچیلەیە کە لە توێکڵ و کرۆک پێکهاتووە	توێکڵی هۆرمۆنی Cortisone - Aldostrone - دەردەدات. (شەکرە هۆرمۆنەکان و توخمە هۆرمۆنەکان)	-رێکخەری کرداری زیندەپاڵ کردنی خۆراك و بەرەنگاربونەوەی هەڵوێستە شڵۆق و بارە کتوپڕەکانە. -رێکخەری رێژەی ئاوو خوێی کانزایی لە لەشدا بەتایبەتی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم.
٥- رژێنی زاوزێی نێرینە	هەردوو جوتەگون کە کەوتونەتە ژێر چوکی نێرینەوە	کارەکانی لەکاتی باڵغبووندا دەست پێ دەکات هۆرمۆنەکانی نێرینە Androgen Testosterone + هۆرمۆنی مێینە بە	کاردەکاتە سەر نیشانەکانی پیاوەتی. - گەشەی ئەندامەکانی زاوزێ. - دەرکەوتنی توخمەتە سیفەتە دوەمی یەکان - یارمەتی رەفتارە سێکسیەکان دەدات.

		ڕێژەیەکی کەم Estrogen	- زۆربـون لـە ڕێـی تۆوەوە.
٦- ڕژێنی زاوزێی مێینە	هـــەردوو هێلکـەدان لە حەوزی مێینەدا	کارەکانی لەکاتی پێگەیشتندا دەست پێ دەکات. هۆرمۆنەکانی مێینە Estrogen Progesterone +ڕێژەیەکی کەمی هۆرمۆنی نێرینە	- کاردەکاتە سەر نیشانەی مێینەیی. - زۆربون لەڕێگەی هێلکۆکەوە - کار لەسەر دابەشکردنی خانە پیتراوەکان دەکات بۆ پێکهێنانی کۆرپەلە لە منداڵداندا. - کاردەکات بۆ ئامادەکردنی منداڵدان بۆ پێشوازی لە کۆرپەلە

دووەم

دیمەنەکانی باڵغبوونی دووەمیی

(توخمە سیفەتە دووەمیەکان)

فاطمە سەیرێکی مەحموودی کرد وەك ئەوەی پێی بڵێت: هیچ تێ ناگەم، ئەو پەڕتوکەی کە لە باپیرەی وەرگرتبوو لەو لاوە داینا، دوای ئەوەی لەگەڵ فاطمە دا ئەم بەشەیان خوێندەوە کە باسی کوێرە ڕژێنەکانی دەکرد، وەك بیەوێت هانی بدات پێیوت:

– ڕێگەمان بدە با بی بگەین.

گرنگترین ڕژێن لێرەدا ڕژێنەکانی زاوزێ یە، بریتی یە لە کۆئەندامێکی نوێ کە لەکاتی باڵغبووندا لەدایك دەبێ و ئەوەتا عومەری لە دروستکراوێکی نا سێکسی (منداڵ)ەوە گۆڕیوە بۆ دروستکراوێکی سێکسی (هەرزەکار)، لەبەرئەوە بەم قۆناغە دەوترێت پێگەیشتنی سێکسی.

فاطمە لەوەدەچوو شتێك تێ گەیشتبێت وتی:

– وابزانم. هۆکاری سەرەکی کە وایکردوە ڕێگە لە گەشە و کاری کۆئەندامی زاوزێ و ڕژێنەکانی بگرێت، ڕژێنی سنەوبەری و تیمۆسییە. مەحموود قسەکانی تەواوکرد و وتی:

– لەبەرئەوە ڕژێنی تیمۆسی پێش پێگەیشتنی دەپوکێتەوە و سنەوبەریش ڕاستەوخۆ لەدوای پێگەیشتنەوە دەپوکێتەوە.

فاطمه وتی:

– وابزانم ڕژێنی (سەر گورچیلە) زۆرتر گەشەدەکات لەبەرئەوەی ڕاستەوخۆ دەچێتە کردارە چالاکەکانەوە، چونکە جەستە زیاتر ئاتاجی ئەم کردارانەیە لەم قۆناغەدا.

مەحموود وتی:

– ئەم پەڕتوکەیش هەر جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە، لەبەرئەوەی توێکڵی (ڕژێنی سەر گورچیلە) هۆرمۆنەکانی مێینە و نێرینە دەردەدات دەست دەگرێت بەسەر چالاکی ڕژێنەکانی زاوزێ دا. فاطمە وتی:

– مەحموود ئەم باسە پێویستی بە تێگەیشتنی زیاتر هەیە.

– دوای ئەوەی مەحموود پەڕتوکێکی تری لە کتێبخانەکەی دا دەرهێنا وتی:

– فاطمە بەڕاستی ئەو ڕژێنانەی سەر گورچیلە زۆر سەیرن، سەیرکە ئەم پەڕتوکە دەربارەی دەڵێت چی:

پاڵەوانەکە بووە بە ئافرەت:

لەبەر گرنگیی بێوەیی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی ڕژێنی سەر گورچیلە لە دیاری کردنی خەسڵەتەکانی پیاوەتی یان مێینەیی، ئازایەتی یاخود ترس، کورتەیەکی ئەم بەسەرهاتە دەخوێنینەوە کە دکتۆر (هوسکتر) لە پەڕتوکی زانستی کوێرە ڕژێنەکاندا نووسیویەتی:



"پیاوێك لە پاڵەوانانی وەرزشی تەمەن ٤٤ ساڵ، ژیانی سێکسیی سروشتی بوو، ژنی هێنا و دوو کوڕیان بوو دوای ئەوە سنگی کەوتە گەشەکردن هەتا دوای دووساڵ وەك سنگ و مەمکی ئافرەتی لێهات هەروەها ئەندامە سێکسیە بەدەرکەوتوەکانی پوکانەوە و، پاشان توانای سێکسی نەما کێشی ڕۆژ بەڕۆژ زیادی کرد، مووی لاشەی کەم بوویەوە، ڕوخساری تەواو لوس بوو، وای لێهات ڕوخساری دەرەوەی شێوەی مێینەی وەرگرت، کاتێك ڕۆیشتە لای پزیشکی پسپۆر و ئەم حاڵەتەی پێ نیشان دا ڕون بۆوە دووچاری برینی ڕژێنی(سەر گورچیلە) بووە ، بۆیە پزیشکەکە ناچاربوو نەشتەرگەری بۆ بکات و ئەو برینە لاببات، ئەوەبوو تەنها دوای یەك هەفتە لە نەشتەرگەریەکە، جارێکی تر نیشانەکانی پیاوەتی دەرکەوتنەوە لەسەر لەشی، کێشی کەم بۆوە و سنگی پوکایەوە ئەندامەکانی زاوزێی هاتنەوە شوێنی خۆیان و قەبارەی ئاسایی خۆیان وەرگرتەوەو ڕوکاری دەرەوەی ڕوخساری وەکو پیاوی لێ هاتەوە، دوای تێپەڕبونی یەك مانگ توانی بەشێوەیەکی ئاسایی درێژە بەکاری سێکسی خۆی بدات".



فاطمه هەر بە سەرسامییەوە سەیری مەحموودی دەکرد، ئەو بەسەرهاتە کەمەندکێشی کردبوو پاشان بەئاگا هاتەوە و وتی: مەحموود ئەم بەسەرهاتە باسەکەی لە دوو وشەدا کورت کردۆتەوە، ئەویش ئەو کاریگەریە زۆرەی کوێرە ڕژێنەکان و هۆرمۆنەکانە لەسەر شێوەی دەرەکی و ڕەفتارەکانی مرۆڤ، بەڵام ئەگەر ئەوە کاریگەری هەردوو ڕژێنی سەر گورچیلە بێت ئەی کاریگەری ڕژێنەکانی زاوزێ چییە؟

مەحموود کتێبەکەی کردەوە و کەوتە باسکردنی ئەو بابەتە، زانایان جەختیان لەسەر ئەوە کردوەتەوە پەیوەندی یەکی پتەو هەیە لەنێوان چالاکی توخمە هۆرمۆنەکان و دیمەنەکانی نێرینە و مێینە و باری دەروونی و هەڵس و کەوتیان.

بێوەیی چالاکی توخمە ڕژێنەکانی مێینە خەسڵەتە جەستەییەکانی مێینە دەبەخشن بە ئافرەت لەوانە: ناسکی دەنگ و پێست و بەرزی و دەرکەوتنی هەندێ شوێنی جەستەیی و زیادبونی ڕێژەی چینی چەوریی لەژێر پێستدا لە چەند شوێنێکی ناسراودا، لە حاڵەتی کەمیی دەردانی ئەم هۆرمۆنانە لە ئافرەتدا سەرئێشەیەکی بەردەوامی بۆ پێش دێت و دووچاری خاوبونەوەو لاوازبوونی ماسولکەکانی دەکات. هەروەها لە پیاویش هۆرمۆنەکانی نێرینە کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆیان هەیە لەسەر دەرکەوتنی نیشانەکانی پیاوەتی وەکو گەشەی ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزێ و توخمە

سیفاتە دووەمیەکانی وەکو: مووی ڕیش و سنگ و دەنگ گڕی سەرەڕای کاریگەری لەسەر گەشەی ئێسك و ماسولکەکان.

فاطمە وەکو ئەوەی ئەم زانیاریە سادانەی سەبارەت بە کوێرە ڕژێنەکان بەلاوە بەس بووبێ وتی:

– کەواتە دەرکەوتنی نیشانەکانی پێگەیشتن لە ئەنجامی چالاکی توخمە ڕژێنەکانەوەیە. خۆزگایە مەحموود ئەو نیشانە تایبەتیانەی لای نێر و مێ هەیە بۆت کورت دەکردمەوە هەتا حەنانی کچمان لەیاد دەچێت.

مەحموودیش بە زەردەخەنەیەکەوە وەکو مامۆستایەك وتی :

– دەرکەوتنی توخمە سیفەتە دووەمیەکان پێش دەردانی هۆرمۆنەکان دەست پێ دەکەن ئەوەتا زانایان پێگەیشتنیان کردووە بە سێ قۆناغەوە:

قۆناغی یەکەم	پێش باڵغبوون	لەم قۆناغەدا توخمە سیفەتە دووەمیەکان دەست دەکەن بە دەرکەوتن .
قۆناغی دووەم	قۆناغی ناوەڕاست	کاری توخمە ڕژێنەکان دەست پێ دەکات
قۆناغی سێیەم	تەواوبوونی باڵغبوون	لە کچ دا یەکەم سوڕی مانگانە دەست پێ دەکات یاخود یەکەم خەوبینین لە کوڕدا، لەم قۆناغەدا دەرکەوتنی کۆئەندامی توخمە سیفەتە دووەمیەکان تەواو دەبن و کاری کۆئەندامی زاوزێ تەواو دەبێت.

فاطمە بە سەرسوڕمانێکەوە وتی:

– کەواتــە زۆربــەی توخمــە ســیفەتە دووەمیــەکان پــێش خــودی پێگەیشتن دەست پێ دەکەن.

مەحموود بەدەم هەڵدانەوەی پەڕەکانی کتێبەکەوە وتی:

– ئەم خشتەیە زۆر بەسودە بۆ تێگەیشتن لەم بابەتە، ڕێژەی سەدی دەرکەوتنی توخمە سیفەتە دووەمیەکان لای پیاو دەردەخات.

تەمەن	مووی بەر	تۆو فرێدانی یەکەم	گۆڕانی دەنگ	گەشەی جەستەیی	خەو بینین	تەواو بوونی گەشە
٨		٠,١		٠,٦		
٩	٢	٠,٢				
١٠	٢	١,٨	٠,٦	٣	٠,٣	٠,١
١١	٧,٧	٦,١	٠,٩	٣,٨	٨,٤	٠,٢
١٢	٣٥,٥	١٩,٥	١٤	١٤,٣	٢٧,١	١,٣
١٣	٣٣,٥	٢٩,٥	٢٦,٤	١٩,٤	٣٦,١	٣,٤
١٤	٢٢,٨	٢٥,١	٢٦,٠	٢٢,٧	٢٣,٨	٨,٢
١٥	٥,٥	١٠,٢	١٤,٣	١٥,٩	٣,٣	١١,٥
١٦	٢	٤,٢	٩,١	٧,٤	١,٠	١٨,٦
١٧	٧	١,٨	٣,٣	٦,٤		١٧,١
١٨		٠,٨	١,٦	٢,٣		١٧,٩
١٩		٠,٤	٠,٧	٠,٥		٨,٤
٢٠	٠١	٠,١	٠,٤	٠,٢		٧,٥
٢١–٢٥	٠	٠,٤	٠,٧	٠	٠	٥,٧

کۆی حاڵەتەکان	٢٢١١	٣٥٧٣	٢٢٧٩	١٣٥٥	٢٦٢١
ناوەڕاستی تەمەنەکان	١٣,٤٥	١٣,٨٨	١٥,٤٤	١٤٠٩٩	١٧,٤٧

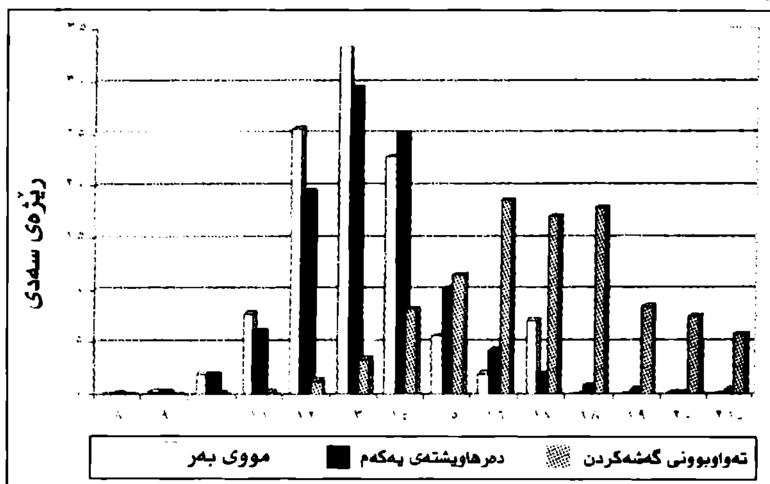
فاطمە وتی: هەموو دیمەنەکانی پێگەیشتنی لاوەکی یاخود زۆربەیان بە ڕێژەیەکی زۆر لە تەمەنی ١٢ بۆ ١٤ ساڵیدا دەردەکەون.

مەحموودیش قسەکەی بۆ تەواو کرد و وتی:

– واتە لە قۆناغی یەکەمدا دیسان گەشە تەواو نابێت.

فاطمە سەیری خشتەکەی دەکرد و وتی:

– تەواوبوونی گەشە مام ناوەندە لە تەمەنی ١٦ بۆ ١٨ ساڵیەوە بەرز دەبێتەوە ئەم وێنەیە زۆر بەجوانی ئەوە ڕون دەکاتەوە کە چۆن دیمەنەکانی پێگەشتن خەریکە تەواو دەبێت و هێشتا کوڕ و کچ پێ نەگەیشتوون .



مەحموود وتی:

– بەڵێ، گرنگترین توخمە سیفەتە دووەمی‌یەکان لەم پەڕەدایە پەڕەیەکی کتێبەکەی بۆ کردەوە .

نێر	مێ
– موو دەرهاتن لەچەند شوێنێکدا: بەر، سمێڵ، ریش، سنگ، پەلەکان، ژێر باڵ.	دەرکەوتنی موو لەچەند شوێنێکدا: بەر، موویەکی کەم لە ڕوخسارو پەلەکانیدا دەردەکەوێت بەلام پاش ماوەیەك نامێنێت، ژێر باڵ .
– دەنگ: لە دەنگی ناسکی منداڵییەوە دەگۆڕێت بەرەو گڕی، وشك و بەرز .	– دەنگی لە دەنگی منداڵیەوە دەگۆڕێت بۆ نزمێکی نەرم و، ناسك و، قوڵ.
– گەشەی دیاری قورگ (سێوی ئادەم)	– سێوی ئادەم دەرناکەوێت.
– پانی شانەکان و فراوان بوونی سنگ و دەرکەوتنی ماسولکەکان.	خڕبوونی مەمکەکانی و دەرکەوتنی، فراوان بوونی حەوز و گەورەبونی سمت، خڕبوونی ڕانەکانی بۆ کەڵەکەبوونی چەوری تیایاندا

- ماسولکەکانی زاوزێی نێر و مێ دەست دەکات بە گەشەکردن.
- لەگەڵ باڵغبووندا گەشەی عارەقە ڕژێنەکانیش دەست پێ دەکات کە لەژێر کۆنترۆڵی کۆئەندامی لیمفی دایە لەبەرئەوە دەردانی عارەق لە ڕوخسار و لەپی دەستدا زیاد دەکات و بۆنێکی تایبەتی دەبێت.
- گەشەی جەستە بەخێرایی ڕوودەدات ئەویش وەك ئامادەکارییەك بۆ پێگەیشتنی سێکسی.

بازدانی گەشە

فاطمە وەك شتێکی گرنگی دۆزیبێتەوە وتی:

- مەحموود ئەزانی، ئەم خشتەیە زۆرێك لە ڕەفتارەکانی عومەرم بۆ لێك دەداتەوە، مەحمودیش وەك بیەوێت قسەکەی پێ ببڕێت وتی:

- پێش ئەوەی قسە لەسەر ئەم خاڵە گرنگە بکەین، دەمەوێت شتێکی زۆر گرنگت بۆ باس بکەم سەبارەت بە کۆتا دێڕی ئەم خشەیە.

فاطمە بە دەنگی بەرز دێڕی کۆتایی خوێندەوە:

- بەڵێ گەشەیەکی خێرای جەستە ڕوودەدات.

مەحموود قسەکەی پێ بڕی و وتی:

- لە ڕاستیدا لەم قۆناغەدا بازدانێك لە گەشەکردندا ڕوودەدات ئەویش لە (٤) چوار گۆڕانکاری دەردەکەوێت:

١- تایبەتمەندیە سێکسیە سەرەتاییەکان.

٢- گۆڕانکاری سێکسی دووەمییەکان.

٣- گۆڕانکاری لە قەبارەی جەستەدا.

٤- گۆڕانکاری لە ڕێژەی جەستەدا.

فاطمە وتی:

- ئەوە تایبەتمەندیە سێکسیە دووەمی‌یەکانم زانی ئەی تایبەتمەندیە سەرەتاییەکان چین؟

مەحموود وتی:

- یەکەم جار پێم بڵێ چۆن خشتەکەی پێشوو هەڵسوکەوتەکانی عومەرت بۆ لێك دەداتەوە .

فاطمە وەکو ئەوەی بیری هاتبێتەوە وتی:

- واتە دەربارەی ئەم دەنگە زبرەی، بە سەرسامییەوە ئەیبینم جارێك بەرزی دەکاتەوە و جارێکیش نزم هەست دەکەم دەیەوێت بە دەنگێکی نزم قسە بکات بەڵام بێ ئەوەی بەدەست خۆی بێت دەنگی بەرز دەبێتەوە.

وا دەبینم هەست بە شەرم دەکات لەو دەنگە وشك و گڕەی خۆی، مەحموود هەست دەکەم تەنانەت بۆنی عارەقەکەی نامۆیە، لەبەرئەوە بۆنی خۆش زۆر بەکار دێنێ.

مەحموود زەردەخەنەیەکی کرد و قسەکەی بۆ تەواو کرد:

– بەکارهێنانی ئامێری ڕیش تاشینەکەی منی وەك هەڵەیەك لێك دەدایەوە.

فاطمە بە شۆخییەوە وتی:

– مەحموود تکات لێ دەکەم فێری بکە چۆن ڕیش بتاشێت، هەموو جارێ ئەڵێی لە ژێر دەستی قەساب هاتۆتە دەر، چاوی لەسەرسامیدا ئەبلەق دەبێت.

مەحموود وتی:

– وازی لێ بێنە با فێربێت، دەکرێت وەك شوێنکەوتنی پێغەمبەرﷺ وازی لێ بێنیت، پێداویستی ڕیش تاشینی تایبەت بە خۆی بۆ دەکرم، بەڵام فاطمە ئەم بابەتەی داهاتوو هەڵسوکەوت و ڕەفتاری زیاترت بۆ لێك دەداتەوە.

فاطمە وتی:

– مەبەستت لەوەیە کە بە تایبەتمەندیە سەرەکیەکانیم بۆ باس بکەیت؟

مەحموود وتی:

– نەخێر بەڵام ئەم کتێبەت بۆ جێ دەهێڵم هەتا خۆت بیناسیت.

سوڕی مانگانەی یەکەم و خەوبینین



باڵغبوونی ڕاستەقینە لای مێینە لەگەڵ دابەزینی خوێنی یەکەم سوڕی مانگانەدایە، بۆ نێرینەیش لەگەڵ یەکەم هەڵدانی تۆوەکەیەتی (خەوبینین).

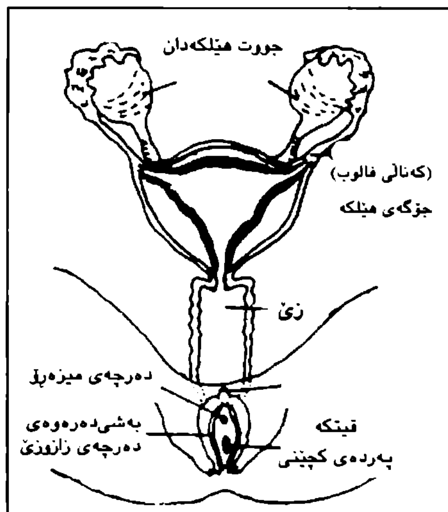


لە مێینەدا زۆرجار وادەی کەوتنە سوڕی مانگانەوە زانراوە.

بەڵام لە نێرینەدا نازانرێت کەی کاتی یەکەم خەوبینین و هەڵدانی تۆوی دێت.

بەڵام ئەی سوڕی مانگانە چییە؟ چۆن ڕوودەدات؟

خەوبینین چییە؟ چۆن ڕوودەدات؟



کۆئەندامی زاوزێی مێینە:

هەروەك لە وێنەکەدا ڕوون کراوەتەوە پێکهاتووە لە:

١- جووتە هێلکەدان: لەسەر دیواری هەر هێلکەدانێك دەنکۆڵە هەن کە پڕن لە هێلکە.

٢- ڕەحەتیو (جووت جۆگەی هێلکە): هێلکە هەڵدەگرێت هەتا بیگەیەنێتە منداڵدان.

٣- منداڵدان: ئەندامێکی دیوار ماسولکەییە ئامادەکراوە بۆ لەخۆگرتنی کۆرپەلە.

٤- ملی منداڵدان.

٥- زێ

٦- دەرچەی زاوزێ: دوو دەرچەی تیایە

سەرەوە: دەرچەی میزەڕۆیە.

خوارەوە: بەستراوەتەوە بە (زێ)وە، بە پەردەیەکی تەنك داپۆشراوە ژمارەیەك کونیلەی وردی تیایە ڕێگە بە تێپەڕبونی خوێنی سوڕی مانگانە دەدات و پێی دەوترێت پەردەی کچێنی بەیەکەم پێگەیشتنی سێکسی لەگەڵ مێرددا دەدڕێت.

چۆن سوڕی مانگانە ڕوودەدات؟

لە قۆناغی پێگەیشتندا هەردوو هێلکەدان دەست دەکەن بە دروست کردنی هێلکە تێکڕای هێلکەیەك لە (٢٨) ڕۆژدا بە نۆرە لەنێوان هەردوو هێلکەداندا پاشان لەدوای پێگەیشتنی تەواوی هێلکە هێلکەدان بەرەو دەرەوەی خۆی پاڵی پێوە دەنێت و ڕەحەتی دەیگرێتەوەو بەناو جۆگەی هێلکەدا. بەناو کەناڵی فالوب دا تێپەڕ دەبێت و ماوەی (٢-٥) ڕۆژ دەمێنێتەوە، چاوەڕوانی تۆو دەکات کە

لەڕێی مێردەوە دێت لە دەرچەی زاوزێوە پاشان زێ و منداڵدان و دواتر کەناڵی فالوب (جۆگەی هێلکە) لەوێدا هێلکەکە دەپیتێنرێت.لەم ماوەیەدا هێلکەدان بە هاندانی هۆرمۆنی مێینە (پرۆجسترۆن) دەست دەکات بە ئامادەباشی بۆ پێشوازی کۆرپەلە، ئەویش بە زیادکردنی ئەستوری پەردەی منداڵدان و بەهێزکردنی دیوارەکەی و ڕۆیشتنی خوێن بۆ ناوی.

ئەگەر هێلکە نەپیتێنرا لەناودەچێت و لەگەڵ خوێنی سوڕی مانگانەدا دێتە دەرێ. ئەو خوێنەش لە ئەنجامی داخوران و داماڵینی ناوپۆشی منداڵداندا دەبێت کە ئامادەبوو بۆ وەرگرتنی هێلکە.

یەکەم سوڕی مانگانە تایبەتمەندی لە یاداوەری هەموو کچێکدا هەیە.

هەستی ئەو کچە لەبەرامبەریدا لەسەر ئەو زانیاریانە وەستاوەتەوە کە دەربارەی دەیزانێت. ئەمەیش ئامارێکە سەبارەت بە هەستی کچان دەربارەی یەکەم سوڕی مانگانە:

ڕێژەی سەدی	هەستی کچان سەبارەت بە یەکەم سوڕی مانگانە
٪١٥	هەستیان بە سەرسام بون کردووە.
٪٢٤	گوێیان پێ نەداوە.
٪١٢	دووچاری غەمباری بون.
٪٧٧	بێزاربوون.
٪٦	شانازیان بەخۆیانەوە کردووە.

ڕۆڵی دایك زۆر گرنگە لە ئامادەکردنی کچەکەیدا بۆ ئەم ڕۆژە.

کۆئەندامی زاوزێی نێرینە:

کۆئەنـدامی زاوزێـی نێرینــە وەك لـەم وێنەیـەدا ڕون کراوەتـەوە پێکهاتووە لە:

١- ئەندامی زاوزێ هەروەها پێی دەوترێت چووك لەبۆریـەك دەچێت یەك کونی هەیە و میز و تۆو ی لێوە دێتـەدەر وە لـە ڕێگەیـەوە تـۆو دەگوازرێتــەوە بـۆ نـاو منداڵـدانی ئـافرەت (لـە رێگـەی دەرچـەی زاوزێوە).

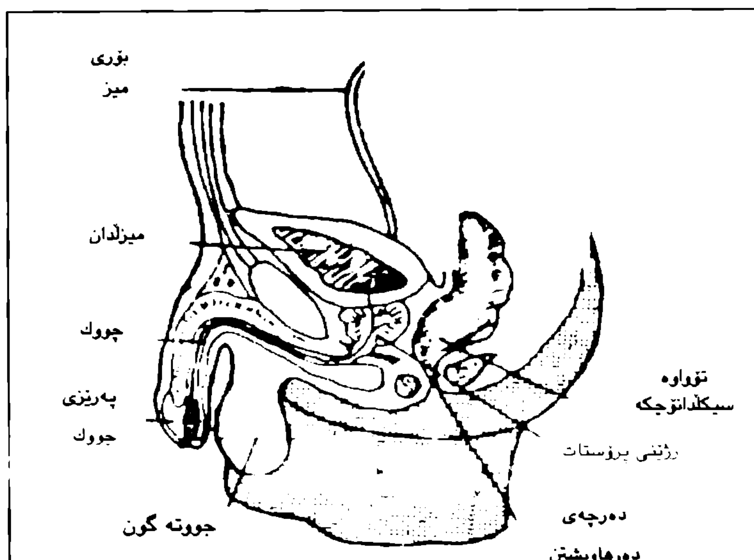
٢- جووتــە گـون: دوو ڕژێنــی بچـوکن هەریەکـەیان کەوتۆتـە نـاو تورەکەیەکی پێستی دیوار تەنکەوە لە دەرەوەی لەش پێی دەوتـرێ (تورەکەی گون) لەناو کیسێکدا پێـی دەوترێـت (لـو) لەمانـەوە ئـەو تۆوە دەڕژێت کە هێلکەی مێینە دەپیتێنێت.

٣- دوو تۆواوە چیکڵدانە: تۆو ی تێدا کۆدەکرێتـەوە هـەتا دەڕژێتـە دەرەوە.

٤- ڕژێنە پاشکۆکان:

أ/ ڕژێنی پرۆستات.

ب/ جووت ڕژێنی کۆپەر.



خەوبینین و ئاوهاتنەوە

چۆن ڕوودەدات؟

لەکاتی پێگەیشتنی کوڕدا هەردوو جووتە گون دەست دەکەن بە دروست کردنی تۆو ئەویش بەهۆی هاندانی هۆرمۆناتی نێرینەوە(تێستۆستیرۆن) لەکاتی نوستنیدا شلەیەکی سپی لینج دەردەدات بەجۆرێك دەبینیت پۆشاکەکانی ژێرەوەی تەڕکردووە دیارە زۆربەی جار یاخود ورووژاندێنێکی سێکسی لەگەڵدایە .

زۆرجار ئەمە یەکەم جار نابێت بەدەگمەن کوڕ هەست بەدابەزینی یەکەم تۆوی دەکات لەوانەیە کوڕ هەست بەنیگەرانی و

شەرم بکات، کەواتە دەبێت باوک و دایک بەڕۆڵی خۆیان هەستن ئەویش بەبەخشینی زانیاریی دەربارەی ئەم باسە.

تایبەتمەندیە سێکسیە سەرەکیەکان:

بەم شێوەیە دەکرێت بڵێین تایبەتمەندیە سێکسی یە سەرەکییەکان ئەمانەن:

سەبارەت بە نێر	سەبارەت بە مێ
١- گەورەبونی قەبارەی ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزێ. - (چوك) - تورەکەی گون کە جووتە گونی تێدایە.	١- گەورەبوونی قەبارەی ناوچەی سك و سەروی بەر، ئەویش بەهۆی گەورەبوونی ئەندامی زاوزێی ناوەکییەوە.
٢- دەست کردن بە هەڵدانی تۆو (خەوبینین)	٢- دەست پێکردنی یەکەم سوڕی مانگانە.

تاقیکردنەوە



کچی خۆم بۆچی شەرم دەکەیت ؟!

هـەوڵ بـدە لەگـەڵ فاطمـە و مـەحموودد ا ئاسەواری نیشانەکانی پێگەیشتنی دووەمـی لەسـەر ڕەفتاری کچەکەت بدۆزیتەوە:

نیشانە لەسەر هەڵسەنگاندنی گونجـاو دابنێ یـاخود تێڕوانینـی خۆت لەو بارەیەوە بخەرە ڕوو.

١- گەشەی موو لە چەند ناوچەیەکی جیاوازی جەستەی دا (مـووی بەر - هەردوو بن باڵ):

أ. زۆربەتوندی پێی نیگەرانە

ب. زۆر بەخۆی سەرسام و خۆشحاڵە

ج. شەرمکردنێکی زۆر.

٢- خڕبوونی مەمکەکانی و دەرکەوتنیان:

أ. یاریی توندوتیژ لەگەڵ کچاندا ناکات.

ب. بەردەوام بە هەردوو شانی و قۆڵی دەیان شارێتەوە.

ج. پێیان خۆشحاڵە و لەبـەردەم ئاوێنـەدا دەوەسـتێت و سـەیری خۆی دەکات.

٣- فراوان بوونی حەوز و گەورەبوونی سمت و خڕبوونی ڕانەکانی:



أ. زۆر شەرم دەکات و پۆشاکی فراوان لەبەر دەکات.

ب. هەست کردن بە مێینە بونی بۆیە پۆشاکی تەسك و ڕوت لەبەر دەکات.

ج. ترس لەوەی دووچاری قەڵەوییەکی زۆر ببێت بۆیە هەڵدەسێت بە ڕیجێم کردن.

٤- گەشەکردن لە درێژی و کێشی دا:

أ. هەست دەکات لە کچانی تر باشترە .

ب. هەمیشە خۆی بە درێژی باڵای دایکی دەپێوێت.

ج. شەرم لەهەست کردن بەوەی کە لە تەمەنی خۆی گەورەترە.

٥- گەشەکردنی ئارەقە ڕژێنەکان :

أ. شەرم لە خۆی و لەبۆنی عارەقەکەی دەکات .

ب. زۆر خۆی دەشوات و بۆن بەکاردێنێت.

ج. بەشداری لە دانیشتنە گشتیەکاندا ناکات و گۆشەگیرە.

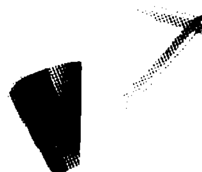
ئێستا: تەنها لە کاغەزێکی دەرەکی دا پرسیارەکان و وەڵامەکەی خۆت بنووسە. ئێستا دەتوانیت وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەیتەوە: -

- ئایا کچەکەت لەو جۆرە زۆر شەرمنانەیە؟

- بۆچی کچەکەت شەرم دەکات؟

- ئایا پرسیارەکانی ڕابردوو هەندێك لە هەڵس وکەوتەکانی کچەکەتی بۆ لێك دایتەوە کە بەلاتەوە نامۆ بووە؟

تاقیکردنەوە



کوڕەکەم بۆچی شەرم دەکات؟!

هەوڵ بدە لەگەڵ فاطمە و مەحموودا ئاسەواری نیشـانەکانی پێگەیشـتنی لاوەکـی لەسـەر ڕەفتـاری کوڕەکـەت بدۆزیتەوە:-

نیشانەیەك لەسەر هەڵسەنگاندنی گونجاو دابنێ یاخود بیروانیـی خۆت لەم بارەیەوە بخەرە ڕوو:

١- گەشەکردنی موو لە چەند ناوچەیەکی جەستەدا (مـووی بـەر- سمێڵ - ڕیش - سنگ - چوارپەل - بن باڵ):

أ. هەسـت دەکـات بـەوەی کـە پیسـە و ئـاوات دەخوازێـت هـەر نەبوایە.

ب. هەست دەکات کە بووە بە پیاو.

ج. گوێ ناداتێ وەکو ئەوەی هیچ ڕوی نەدابێت.

٢- گۆڕانی دەنگ بۆ گڕی وشك و بەرز.

أ. بێزارە.

ب. دوودڵە لەوەی دەنگی بەرز یان نزم بکاتەوە.

ج. شەرم دەکات، کاتێك دەست دەکات بە قسەکردن بـێ دەنـگ دەبێت.

٣- فراوانبــوونی هــەردوو شــان و سنگ و دەرکەوتنی ماسولکەکان:

أ. زۆر سەرسامە بەهێزی خۆی .

ب. هێــزی تــازەی خــۆی نازانێــت و شمەکەکان دەشکێنێت.

ج. وەرزشی توندی جەستەیی دەکات.

٤- گەشەکردنی ئەندامەکانی کۆئەندامی زاوزێی دەرەکی:

أ. شەرم، ئەوەیش دەبێتە هۆی لەبەرکردنی پۆشاکی فراوان.

ب. خۆهەڵکێشان و پۆشینی پۆشاکی زۆر تەسك.

ج. گوێ نادات بەم بارە.

٥- کاتێك کورتی و تەسکی پۆشاکی ساڵی ڕابردووی بۆ دەرکەوت:

أ. زۆر نیگەران و بێزاربوو.

ب. بەخۆی پێ دەکەنی.

ج. دەیزانی ئەمە ڕوودەدات.

٦- گەشەکردنی عارەقە ڕژێنەکان و زۆری عارەقکردنەوەی:

أ. شەرم لەبۆنی عارەقەکەی دەکات.

ب. بەردەوام خۆی دەشوات و بۆن بەکاردێنێت.

ج. ئەگەر هەموو دەوروبەری سکاڵای لەدەست بکەن ئەو گوێی پێ نادات.

لە کاغەزێکی دەرەکی دا تەنها
پرسیار و وەڵامەکان بنووسە.
ئێستا دەتوانیت وەڵامی ئەم
پرسیارانە بدەیتەوە:
- ئایا کوڕەکەت لە جۆرە زۆر
شەرمنەکانە؟
- بۆچی کوڕەکەت شەرم دەکات؟
- ئایا پرسیارەکانی ڕابردوو هەندێك لە هەڵس و
کەوتەکانی کوڕەکەتی بۆ شیکردیتەوە کە بەلاتەوە
نامۆ بوو؟

لەیادت بێت

بالغبوون: بریتیە لە پێگەیینی ڕژێنەکانی زاوزێ و بەدەست هێنانی نیشانە سێکسییە نوێکان کە منداڵ دەگوزاێتەوە بۆ قۆناغی هەرزەکاری.

کوێرە ڕژێنەکان: لە گرنگترین کۆئەندامەکانی جەستەیە و ئەو هۆرمۆنانە دەردەدات کە یارمەتی کۆئەندامەکانی جەستە دەدات کارەکانی ئەنجام بدات . لە گرنگترین ئەو ڕژێنانەی کە پەیوەندیان بە پێگەیشتنەوە هەیە بریتین لە:

١-رژێنی سەر گورچیلە

٢-رژێنە سێکسییەکانی نێر و مێ

٣- رژێنی دەرەقی.

زانایان قۆناغی باڵغبوونیان بەشکردووە بۆ سێ قۆناغ:

١- پێش باڵغبوون: لێرەدا توخمە سیفاتە دوەمیەکان دەردەکەون.

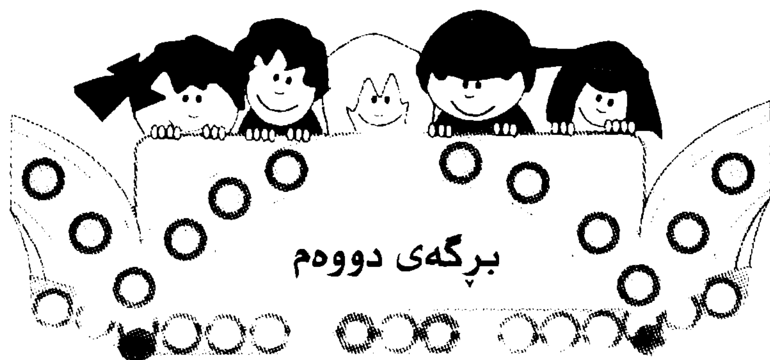
٢- ناوەڕاستی باڵغبوون: توخمە سیفاتە سەرەتاییەکان دەردەکەون.

٣- تەواو کردنی باڵغبوون: ئەو توخمە سیفەتانەی تایبەتن بە باڵغبوونەوە تەواو دەبن و فەرمانی کۆئەندامی زاوزێ دەگاتە ئاستی پێویست.

گرنگترین توخمە سیفەتە دووەمیەکان بریتین لە: گەشەکردنی مووی ڕوخسار و بن باڵ و مووی بەر و دەرکەوتنی مەمك لای کچان و دەنگ گڕی لای کوڕان.

توخمە سیفاتە یەکەمیەکان: سەبارەت بە نێرینە بریتی یە لە خەوبینین و ئاوهاتنەوە بۆ مێینەیش بریتی‌یە لە کەوتنە سوڕی مانگانەوە.

تێبینی	باڵغبوون تەنها گۆڕانێك نیە لە فسیۆلۆجی و شێوەی جەستەدا بەڵکو گۆڕانە لە ڕەفتار و هەڵچون و تواناکانی هەرزەکاردا.



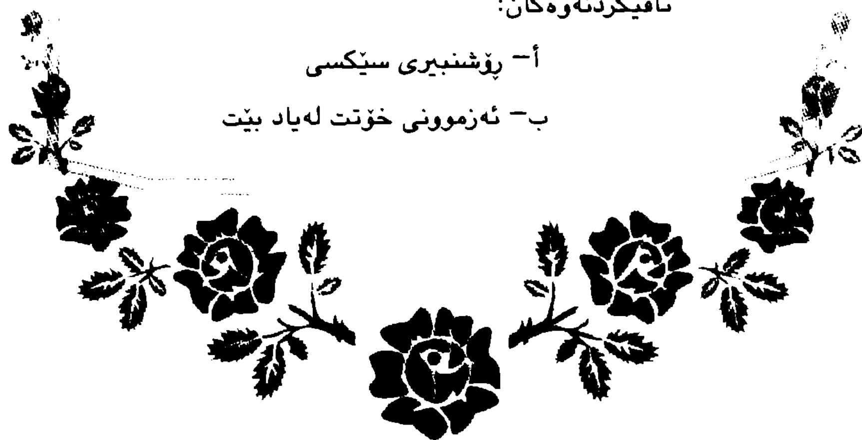
بێشەرم کردن

- ڕۆشنبیری سێکسی لە پەڕتووکە فیقهیەکاندا.

تاقیکردنەوەکان:

أ- ڕۆشنبیری سێکسی

ب- ئەزموونی خۆتت لەیاد بێت



بە ڕای خۆت

بەشداربە

لـەم دوایيـەدا بانگەشـەی پـەروەردەی سێکسـی و خوێنـدنی سێکس بڵاوبۆتەوە تـۆیش سـەبارەت بـەم باسـە ڕای خـۆت لـە (٧) دێڕدا بنوسە و بەو سیفەتەی کە تۆ باوکی.

بـا گفتوگۆکـەت دەربـارەی ئـەم تەوەرانە بێت:

- گرنگی باسەکە
- ڕێگاو سەرچاوەی ئەو خوێندنەی کە پێشنیاری دەکەیت
- گونجاویی ئەم بابەتە بۆ ئایین و بەها و نەریتەکانمان
- ئاستەنگە سەرەکییەکانی بەردەم ئەم باسە

لە کۆتاییدا

لەبیرت بێت بابەتەکەمان (بێ شەرم کردن)ە

....

....

....

. ...

برگەی دووەم

بێشەرم کردن

فاطمە خوێندنەوەی ئەو بەشەی تەواوکرد کە باسی لە گرنگترین گۆرانکاریەکانی قۆناغی پێگەیشتن دەکرد ئەویش پێگەیشتنی سێکسییەو دەست پێکردنی کاری کۆئەندامی زاوزێ یە لەلای کوڕ و کچ، ئینجا هەستی کرد کە گرفتەکە گەورە بووە و ئەم زانیاریانە سەرسامیی نەبێت هیچ تری بۆ زیاد نەکردووە.

زانیاریەکان زۆر گرنگ بوون بە تایبەتی لەبەرئەوەی ڕۆشنبیری پزیشکیی خۆی و مەحموودی هاوسەری زۆرباش نەبوو، بەڵام ئەو پرسیارەی کە هەر لە هزری دا خولی دەخوارد ئەوەبوو: چۆن ئەم زانیاریانە بگەیەنێتە عومەر و حەنان؟ بەڵکو چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بکات لە ڕوانگەی ئەم زانیاریانەوە لەمەڕ کۆئەندامی زاوزێ و سوڕی مانگانەو خەوبینین و.....و.....؟

کاتێک لە دانیشتنی شەویاندا ئەم سەرسامیەی نیشانی هاوسەرەکەی دا بە گیانێکی هاندەرانەوە زەردەخەنەیەکی کردو وتی:

– فاطمه ئایا چی وات لیٚ دەکات سەرسام ببیت؟

چی پاڵت پێوە دەنێت بۆ ئەم پرسیارانە؟

– فاطمـەیـش بـە زەردەخەنەیەکـەوە ڕەنگـی لـە شـەرماندا سورهەڵگەڕاو وتی: مەحموود نازانی بۆچی یە؟ شەرم و شکۆیە.

– مەحموود وتی:

شەرم کردنە یان شەرمەزاری

فاطمە وتی:

جا جیاوازییان چی یە؟

مەحموود وتی:

شـەرم ئـەو ڕەوشـتە خوازراوەیـە کـە پـاڵ بـە مرۆڤـەوە دەنێـت لەکاری خراپ دووربکەوێتەوە ئەو شەرمەی کە پێغەمبەری خوا ﷺ بە بەشێك لـە بەشـەکانی بـاوەڕی دانـاوە و دەربـارەی فەرموویـەتی (شەرم و شکۆ نایەت مەگەر بەخێر نەبێت).

بەڵام شەرمەزاری ڕۆچونە لە شەرم کردندا و هەندیٚ جار ڕێگـە لـە مـرۆڤ دەگرێـت کـە مـافی خـۆی وەربگرێـت لەبەرئـەوە وتویانـە: (شەرمەزاری لە ئایندا نیە) واتە شەرم کردن لە فێربونی ئایـندا نیـە، پێغەمبەری خوا ﷺ زۆر بەو ئافرەتە خۆشحاڵ بـوو کـە پرسـیارێکی لەم جۆرەی ئێمەی لیٚ کرد و فەرمووی (سەیرکەن شەرم ڕێگـەی لـیٚ نەگرت پرسیاری خۆی بکات، خاتوو عائیشـە (ڕەزای خـوای لێبێـت)

فەرمووی: باشترین ئافرەت ئافرەتی ئەنصارن شەرمکردنیان ڕێی لیّ نەگرتن شارەزای ئاینەکەیان ببن.

فاطمەیش بوو بەقسەی هاوسەرەکەیەوەو وتی:

مەحموود ئەو بەسەرهاتە چۆنە؟

– مەحموود وتی: موسلیم لە عائیشەوە گێڕاویەتیەوە کە ئەسما پرسیاری لە پێغەمبەرﷺ کرد لەبارەی خۆشۆردنی حەیزەوە؟ فەرمووی: یەکێکتان ئاو هەڵدەگرێت لەگەڵ سیدرا (گەڵای دارێکە لەجیاتی صابوون بەکاریان هیناوە) بە باشی خوی پاك دەکاتەوە . ئینجا ئاو دەکات بەسەریدا بەتوندی دەستی لیّ دەخات هەتا ئاو دەگاتە پێستی سەری ، پاشان ئاوی تر دەکات بەسەریدا ، ئینجا پارچە لۆکەیەك هەڵدەگرێت و خۆی پیّ پاك دەکاتەوە.

ئەسماء وتی: چۆن خۆمی پیّ پاك بکەمەوە؟ فەرمووی: "سبحان الله خۆتی پیّ پاك بکەرەوە"، عائیشە وتی: وەکو بیەوێت بە نهێنی پێی بڵێت – شوێن و شوێنەواری خوێنەکەی پیّ پاك بکەرەوە، ئینجا پرسیاری لیّ کرد لەبارەی خۆشۆردنی لەشگرانیەوە؟ فەرمووی: " ئاو هەڵدەگریت بەباشی خۆت دەشۆیت، ئینجا ئاودەکەیت بەسەرتداو دەست دەخەیت لەسەرت تا پێستی سەرت تەڕ دەبێت، ئینجا ئاوی تر دەکەیت بەسەرتدا" عائیشە وتی: باشترین ئافرەت ئافرەتی ئەنصارەکانن، شەرم ڕێگای لیّ نەگرتن کە شارەزابن لە ئایینەکەیان.

بەڵكو لەوەیش زیاتر ئەو گێڕانەوەیەیە كە ئیمام ئەحمەد و مالیك بە چەند دەربڕینێكی جیاواز لە سەعیدی كوڕی موسەوییەوە ریوایەتیان كردووە.

كە ئەبو موسای ئەشعەری بە خاتوو عائیشەی وت دەمەوێت پرسیارێكت لێ بكەم سەبارەت بە شتێك بەڵام شەرمت لێ دەكەم، ئەویش فەرمووی پرسیاربكە و شەرم مەكە من دایكتم، وتی: ئەگەر پیاوێك لەگەڵ هاوسەرەكەی جووت ببێت و بەڵام ئاوی نەیەتەوە خۆشۆردنی لەسەر واجب دەبێت. خاتوو عائیشەیش فەرمووی پێغەمبەر ﷺ فەرموویەتی: (ئەگەر خەتەنەكراوی ئەم، بەر خەتەنەكراوی ئەو كەوت ، ئەوا خۆشۆردن واجب دەبێت) .

(یغشي): واتە جووت بوون لەگەڵ ژنەكەی دا دەكات و تۆوەكەی ناكاتە ناوی، (وإذا أصاب الختان) واتە ئەگەر شوێنی خەتەنەی پیاو و ئافرەت بەریەك كەوتن دەبێت خۆیان بشۆن.

فاطمە بە سەرسامیەكی زۆرەوە سەیرێكی مەحموودی كرد و مەحموود پێی وت:

– فاطمە:



ئەگەر باسەکە بە جوانی تێبگەین و گرنگیەکەی بزانین و دەرك بەوەبکەین کە ئەگەر ئێمە نەبینە سەرچاوەی زانیاری بۆ ڕۆڵەکانمان ئەوا خەڵکانی تر دەبن؟ تۆ چوزانی ئەو کەسانە کێن و چۆن دەبن؟

ئەگەر بە باشی دەرکمان بەم قۆناغە نوێیە کرد کە جیهانێکی تازەیە وپڕە لە نهێنی و ئەوا دەبێت دەستی ڕۆڵەکانمان بگرین و هانیان بدەین لەسەر ڕامالّیی ئەو شەرمە دروستکراوە.



مەحموود بەدەم زەردەخەنەیەکەوە قسەکانی تەواوکردو وتی:

– فاطمە لەڕاستیدا ئێمە زۆر پێویستمان بەم زانیاریە زانستیانە نیە ئەگەرچی زۆر گرنگن بۆئەوەی دەیەوێت، بەڵام هەموو ئەوەی کە دەبێت لە یادماندابێت ئەوەیە کە ئێمە ئەو قۆناغەمان تێپەڕاندو ئێستا ئەزموونێکی زۆرمان هەیە لە بارەیەوە.

فاطمەیش زەردەخەنەیەکی کرد، بەڵام هێشتا سەرسامیی پێوە دیار بوو بۆیە وتی:

– مەحموود عومەر و حەنانت بیرە کاتێك منداڵ بوون و لە تەمەنی ٥ساڵی و ٦ساڵی دا بوون چەندە پرسیاریان لێ دەکردین ئێمەیش جگە لە زەردەخەنەیەك هیچی ترمان بە دەستەوە نەبوو من ڕام دەکرد بۆ لای تۆو تۆش ڕات دەکرد و خۆتت لێ دەدزینەوە؟

مەحموود بە دەم زیاتر بونی زەردەخەنەکەیەوە وتی:

– بیرمە، ئای لەو ڕۆژانە، دەیان پرسی: لە کوێوە هاتوین و؟ چۆن منداڵ لە سکی دایکی دێتەدەر؟ بۆچی پیاو ئافرەت دەهێنێت؟ بۆچی من خوشکەکەم ناهێنم؟

فاطمە پێکەنی و بە مەحموودی وت:

– بیرتە مەحموود کاتێك عومەر پرسیاری لێ کردی وتی باوکە بۆ منداڵت نابێت؟

مەحموود لەگەڵ فاطمە دا قاقا پێکەنی و وتی:

فاطمە پرسیارەکانیان زۆر لەوە زیاتر بوون ئەو پرسیارەت بیر نیە کە دەیانوت: خوا لە کوێ یە؟ ئایا خوا وەکو ئێمە مرۆڤە؟ بەهەشت لە کوێیە؟ مردووەکان بۆ کوێ دەڕۆن؟ خۆر بۆ کوێ دەڕوا؟

ئێمەش هەوڵمان دەدا زانیاریەکانیان بۆ ئاسان بکەینەوە، بیرتە بە ئاگام دەهێنایتەوە بۆ هیچ پرسیارێك منداڵەکان نەشکێنی و درۆیان لەگەڵدا نەکەیت و هەوڵ بدەیت زانیاریەکانیان بۆ ئاسانتر بکەیت بە پشت بەستن بەو زانیاریانەی کە خۆیان هەیانە.

فاطمە دانی پێدانا و وتی:

– لەڕاستیدا مەحموود شایەتی دەدەم کە دانایت و لێهاتویت تۆ لە زۆرێك لەو هەڵوێستە ناخۆشانە ڕزگارت دەکردم.

هەستی کوڕ

لە کاتی باڵغبووندا

مەحموود بە سوربونێکەوە وتی:

– ئەمە قۆناغێکی نوێیە لە تەمەندا و پرسیارەکان زۆرن مەترسیەکە لەوەدایە منداڵ بە سروشتی خۆی شەرم ڕێگەی لێ ناگرێ پرسیار بکات بەڵام کەسی پێگەیشتوو هەستێکی ناوەکی شەرمی تیایە و وای لێ دەکات ڕێگە لە پرسیارکردن بگرێت بۆیە دەبێت یان هانی بدەین یان وەڵامی پرسیارەکان بدەینەوە بێ ئەوەی پرسیار بکات .

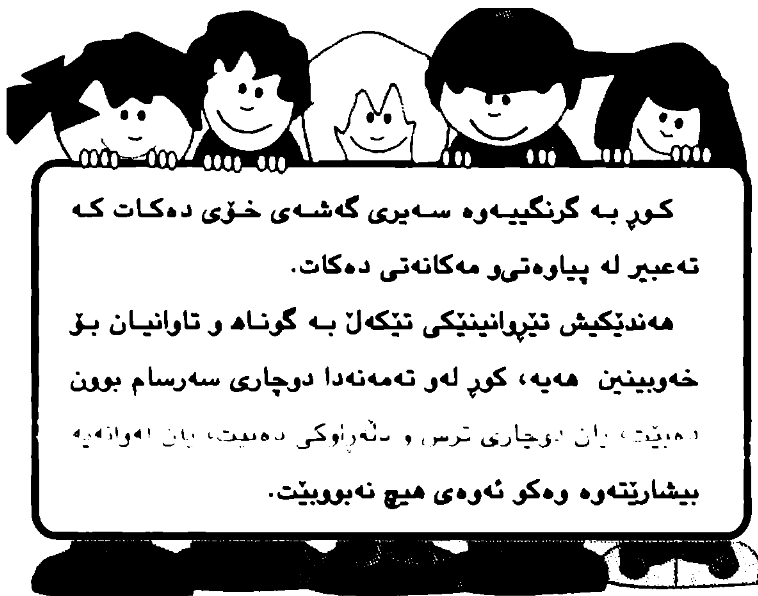
فاطمە وتی:

– هەست کردن بە شەرم ؟!

مەحموود وتی:

– بەڵێ فاطمە، ئەم گەشە جەستەییە نوێیە هاوکاتە لەگەڵ گەشە لە ئارەزوودا کە ئەویش هاوارێکی ناوەکییە لە بەرامبەر زانیاریە ئاینیەکان و بەهاکانی کۆمەڵگاداو دواجار شەرمێکی لا دروست دەکات.

هەستی ڕۆڵەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی پێگەیشتن بە تایبەت خەوبینین.



لێرەوە فەرمانی دایك و باوك دەست پێدەكات، بەڵکو دەبێت بڵێین پێویستە پێش ئەمە دەست پێ بکات ئەویش بە دانانی زانیاری سادە و گونجاو بۆئەم تەمەنە لە بەرامبەر ڕۆڵەکانیدا، لێرەدا پێویستە زۆر بەئاگابین لەوەی کە زانیاریەکان زۆر گەورەتر نەبن لە تەمەنیان ، چونکە تەمەنی ١٤ ساڵیی پێویستی بە زانیارییەکە جیاوازە لەو زانیاریانەی کە پێویستە بۆ تەمەنی ١٦ ساڵیی.



یەکەم: کوڕ و کچ هەست بەوە بکەن کە سوڕی مانگانە و هەڵدانی تۆ و شتانێکی سروشتین فرمانی ئاسایین لە ئادەمیزاد دا و دواکەوتووە بۆ ئەم تەمەنە.

دووەم: گرنگی دان بە پەرەپێدانی گیانی شانازی کردن لای کوڕ وکچ بە ڕەگەزی خۆیانەوە، ڕونکردنەوەی ڕۆڵی هەموو تاکێك لەژیاندا نێربێت یان مێ و، کێ بەرکێ لە نێوانیاندا بەرپا نەکەین.

سێیەم: شانازی کردن بە قۆناغی باڵغبوونەوە، بەوەی کە ڕێگەی پیاوەتی تەواو و ژنیەتی تەواوی چالاکە لەنێو کۆمەڵگەدا.

فاطمە بە زەردەخەنەیەکەوە وتی:

– ئەوە چیتە مەحموود کەمێك چاوەڕێکە ئەم هەموو زانیاریانە چین تۆ لە جەنگ دایت؟

مەحموود وتی:

– نە زانیاری و نە پێویستی، بەلاَم ئەم باسە گرنگە و دەبێت ئاگامان لێ ی بێت، پێغەمبەری خوا ﷺ گرنگی داوە بەم قۆناغە پێش ئەوەی ڕوویدات.

ئەبو داود و ئەحمەد لە عومەری کوڕی شوعەیبەوەو ئەویش لە باپیریەوە گێڕاویەتیەوە وتی: پێغەمبەر ﷺ فەرمووی (فەرمان بە منداڵەکانتان بکەن نوێژ بکەن لە تەمەنی ٧ ساڵیدا لە ١٠ ساڵیدا لەسەر نوێژنەکردن لێیان بدەن و جێگەیان بۆ جیا بکەنەوە).

هەستی کچ لەکاتی باڵغبووندا

فاطمە وەکو شتێکی بیرکەوتبێتەوە وتی:

ئەوە هەستی کوڕت بۆ ڕون کردمەوە ئەی هەستی کچ چۆنە؟

مەحموود وتی:

– لەخۆت بپرسە.

فاطمە زەردەخەنەیەکی کردو وتی:

– لەڕاستیدا کاتێ کە ئەو ئامارەم خوێندەوە سەبارەت بە هەستی کچان دەربارەی یەکەم سوڕی مانگانە، کە زۆربەیان هەست بە سەرسام بوون دەکەن ، بەلامەوە سەیر نەبوو چونکە ڕوداوی زۆرم لە یادە کە بەسەرمدا هاتووە کاتێک لە قۆناغی دواناوەندی و ئامادەیی بووم، بەسەرهاتێکیانم بیرە کە ڕۆژێک یەکێك لە هاوڕێکانمان لە پۆل چووە دەرەوە پەڵەیەکی گەورەی خوێن بە جلەکانیەوە بوو، کاتێك پێمان وت خەریك بوو لە هۆش خۆی بچێت، خێرا بردمان بۆلای سەرپەرشتیاری کۆمەڵایەتی، لەوێ دەستی کرد بە گریان، هەوڵماندا هێوری بکەینەوە... کاتێك سەرپەرشتیارەکە لێی پرسی:

– ئایا نازانیت هەموو کچێك ڕۆژێك لە ڕۆژان دەکەوێتە سوڕی مانگانەوە؟

سەری لەرزاند بۆ نەخێر! ئینجا سەرپەرشتیارەکە کەوتە ڕوونکردنەوەی حاڵەتەکە بۆ هەمووومان، دواتر تەلەفۆنیان کرد بۆ

ماڵـەوەیان و بـاوکی هـات بـە شـوێنیدا بـە حاڵـەتێکی دڵـەڕاوکێی توندەوە بردیەوە ماڵەوە یەك هەفتە نەهاتەوە بۆ قوتابخانە.



مەحموود زەردەخەنەیەکی کرد و بـەدەم سـەیرکردنی فاطمـە ی خێزانیەوە وتی:

- دەمەوێت ئەزموونی تۆ بزانم.

فاطمە بە ئازاییەکی بەرچاوەوە وتی:

- ئاسانە دایکم بەم کارە هەڵسا لە تەمەنی ١٠ساڵی یان ١١ ساڵیدا بووم دایکم زانیاری تەواوی پـێ دام سـەبارەت بـەم باسـە. بـەڵام لـە ڕاسـتیدا باسـەکە لـەناکاو بـوو بـۆم و شـڵەژاندمی، کاتێـك قسـەکەی

دایکم بیرکەوتەوە ڕۆیشتم بۆلای پزیشکی قوتابخانە، ماوەیەك لەگەڵیدا دانیشتم، کاتێك گەڕامەوە زۆر خۆشحاڵ بووم، گەورە بووم.

مەحموود وتی:

– لەو زانیاریە گرنگانەی کە دەبێت کچ لەم کاتەدا بیزانێت: چۆنیەتی پاك و خاوێنی لەشە، چۆن خۆی لە خوێن دەپارێزێت؟

فاطمە زەردەخەنەیەکی کردو وتی:

– کاتێك لە قۆناغی دواناوەندیدا بووین هەریەکەمان شانازی بە پاك وخاوێنی یەوە دەکرد، هاوار بۆ ئەوکەسەی پەڵەیەك خوێنمان بە جلەکانیەوە ببینیایە.

فاطمە سەرسام بوونی بۆ گەڕایەوە و وتی:

– بەڵام مەحموود پێت ڕانەگەیاندم چۆن دوایی ئەم زانیاریانە بۆ عومەر و حەنان ڕوون بکەینەوە؟ کەواتە ئەمە بۆ تۆ بەجێ دەهێڵم.

مەحموود وتی:

– نەخێر فاطمە ئەوە کاتێك بوو کە منداڵ بوون، وەڵامەکان پێویستیان بە ئاسان کردن و خۆ دزینەوە بوو، بەڵام ئەمڕۆ باسەکە پێویستی بە ڕوونی و ڕاشکاوبوون هەیە، لەوانەیە ئەوەی لای تۆ دەستیان دەکەوێت لای من دەستیان نەکەوێت و بە پێچەوانەیشەوە.

فاطمە وتی:

– کەواتە حەنان لەسەر من و، عومەر لەسەر تۆ.

ڕۆشنبیری سێکسی لە پەڕتووکە فیقهیەکاندا

مەحموود وتی:

– فاطمە باسەکە لەمە سادەترە، کەلتورمان چەندین کتێب لـەخۆی دەگرێت سـەبارەت بـەم ڕۆشـنبیریە بـە شـێوازێك لەوەوبـەر نـەبوەو لەگەڵ ئەو قۆناغەدا دەگونجێت.

فاطمە وتی:

– کامەیە ئەو پەڕتوکانـە؟ ئەگـەر ئەمـە لـە کـەلتوری ئێمـەدا هەیـە قسەکردن لەسەر ڕوشنبیری سیکسی زورە. لەگـەل فیرکردنـی سیـسـی بـۆ ڕۆڵـەکانمان ئـەم قسـەیە دیـاری نـەکراوە و ئـادەمیزاد خەریکە دەکەوێتە گومانەوە لێی.

مەحموود وتی:

– فاطمە فەرمایشتـەکەت لـەبیرە (فـەرمان بـە منداڵـەکانتان بکـەن نوێژبکەن کە ٧ ساڵن بە ١٠ ساڵی لێیان بدەن لەسەری).

فاطمە وتی:

– (منداڵەکانتان فێربکەن) دەمخوێندەوە.

مەحموود وتی:

– ئەوە گێڕانەوەیەکی تری فەرمایشتەکەیە باس لە فێرکردنی نوێـژ دەکات، ئەو ڕۆژەت بیرە کە دەست نوێژ و نوێژمان فێرکردن؟

لەو ڕۆژەدا باسی پاك و خاوێنیمان بۆ نەکردوون؟

فاطمە وتی:

- وابزانم مەبەستت لە بەشی خۆشتنە؟

مەحموود وتی:

- بەڵێ فاطمە ئەوە بەشی خۆشتنە.



بەشـــی خۆشــتن لــە پــەڕتووکی (پاکوخــاوێنی)دا سەرچاوەیەکی باشە لە سەرچاوەکانی ڕۆشنبیرکردن بۆ ئەم قۆناغە.

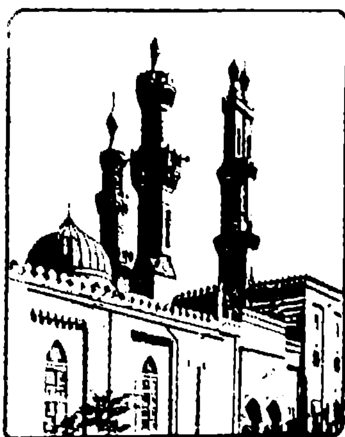


خوێندنی بەچەند خەسڵەتێك جیا دەکرێتەوە لەوانە:

- خستنە ڕووی ئاییبنی کە بابەتەکە لە جدیی بونی خۆی دەرناکات و، وای لێ دەکات لە قوتابییەوە نزیك بێت ئەویش لە میانەی هاندانی بە پاداشت.
- بەکارهێنانی زاراوەی شەرعی و دروست، لەکاتی باسکردنی ئەو بابەت و کردەوانەی کە وابەستەن بە بەشە سێکسیەکەوە کە ئەوەیش زۆرێك لە نیگەرانیەکان ناهێڵێت.
- دانانی باسەکە لە سنوری کارە ئاساییەکانی ئادەمیزاددا، پۆلێن کردنی لە ریزبەندی پاکوخاوێنی جەستەدا.
- ڕێزگرتنی بابەتەکە و قێزەون نەکردنی و لەقەڵەم نەدانی بە هەڵەو تاوان، کە ئەمیش دەبێتە مایەی دڵنیایی هەرزەکارو، لەپاشاندا زۆرێك لە کێشەکانی هەرزەکاریی چارەسەر دەکات.

فاطمــه بــه سەرسـوڕمانێکەوە ســەیری هاوســەرەکەی دەکــرد، نەیدەزانی، بــه گــەورەیی ئیســلام دڵخـۆش بـێ بـۆ خســتنە ڕووی بابــەتێکی لــەم شــێوەیە؟! یــان بــۆ ڕۆشــنبیری مێردەکــەی و خۆشەویستی بۆ ئاینەکەی؟!

ئەزهەر و ڕۆشنبیری سێکسی



مەحموود قسەکانی تەواوکرد و کۆقــاریکی لابــوو پــەڕەکانی هەڵدەدایەوەو وتی:

– ئــەوەی ئــەم قســانە دەهێنێتەدی ئەم وتارەیە کە لە پێشــەکی گۆڤــاری ئەزهــەردا نوسراوە بە ناونیشانی (ئەزهـەر و ڕۆشــــنبیری سێکســــی) نووسەرەکەی دەڵێت [1]: ((مامۆستا و هاوڕێم ســەمیر عبدالقادر داوای وتەیەکی کرد دەربارەی ئـەم بابەتـە، منـیش بەسوپاسـەوە وەڵامـم دایەوە کە ئاوا گرنگی بە بابەتەکەداوە و بـە تـەواوی لـە هەواڵەکانـدا بــڵاوی کــردەوە، هــەروەها ڕۆژنامــەی (الأهــرام)یــش گرنگــی بــە بڵاوکردنــەوەی پێشــەکیەکەی دا لــە ١٩ی موحــەڕەمی ســاڵی

١- دکتور. علي أحمد الخطيب – سەرنوسەری گۆڤاری: (الأزهر).

١٤١٦كۆچیدا، لێرەدا وتەکە لە گۆڤاری ئەزهەر دا بڵاودەکەینەوە وەك بەڵگەیەك بۆمان یاخود لەسەرمان بە ئومێدی پشتیوانی خوای باڵادەست ئەگەر ئاڕاستەیەك هەیە بۆ خوێندنی ئەم ڕۆشنبیرییە با لە چوارچێوەی ئیسلامیەکەدابێت کە خوێنەر لەبەردەستی دایە و ئەوەی کە ئەزهەر لەنێوان قوتابیە کوڕەکانیدا پیادەی دەکات هەریەکە و لە پەیمانگاکەیدا.

ئامانج لە فێرکردن بە گەیاندنی ڕاستیەکی زانستی یان تیۆرێکی واقیعی دێتەدی کە بەڕوونی دەگەیەنرێتە هزری قوتابی.

ئامانجی پەروەردە دەوردانی زانیاریە بە ڕەفتاری بەرزیی ڕەوشتی کە قوتابی بە قەناعەتەوە پیادەی دەکات.

پێغەمبەری خوا ﷺ پەنای بەخوا گرتووە (لە زانستێك سود نەبەخشێت) ئەوەتا ئامۆژگاری موسوڵمانانی کردووە بە فەرمایشتی: (داوای زانستێکی بەسود لە خوا بکەن).

لەم چوارچێوەیەدا وتنەوەی وانەی پەیوەندیدار بە سێکسەوە لە ئەزهەردا ئەویش بە پێدانی زانیاری دەربارەی (حەقیقەتی) هەرشتێ لە چوارچێوەی (حوکمە شەرعیەکانیدا) ئیتر قوتابی کوڕ بێت یان کچ، لەسەرەتای تەمەنی ئامادەییەوە.

لێرەدا بەشێکی کورتکراوەی ئەو خوێندنە دەخەینە ڕوو:

یەکەم: بۆ ئەوەی قوتابی کوڕ وکچ بەوردی باسی دەست نوێژ بزانن، یەکەمجار دەبێت ئەو خاڵانە فێربن کە دەست نوێژ دەشکێنن

لای پیـاو و ژن وەك یـەك، دوایـی هەرچـیەك لـەو دوو دەرچـەیە دەربچێت ئەزانن کە دەست نوێژی پێ ئەشکێت ... ڕەنگـەکانی ئـەو ئاوانە دەزانن کە لە پیاوەوە دەردەچێت هەروەها شوێنی دەرچـوون و، تایبەتمەندی ئەو ئاوانە دەزانن کە ئەمانەن: میز، وەزی، مەزی و مـەنی، کاتـەکانی دەرچـوونی هەریـەکێك لـەم سـیانەی کۆتـایی و هۆکارەکـانی دەرچـوونی، پاشـان چـۆنیەتی خۆپاککردنـەوە لێیـان، هـەروەها چ کاتێـك هاتنـە دەرەوەی هەریـەکێك لـەم چـوارە دەبێتـە هۆی دەست نوێژ شکاندن، یاخود خۆشتن پێویست دەکات، کـەی پێویست بە دەست نوێژ و خۆشتن ناکات؟

پێویسـتە دیراسـەکردنی هاتنـە دەرەوەی تـۆواوگ (مـەنی) بـە زانینی هۆکارەکانی بێت، کامەیان حەڵاڵەو کامـەیان حەرامـە، یـاخود نـەخوازراوە، بـاری هەریەکـەیان چـۆنە... لـەڕووی شـەرعەوە کـەی پێویست دەکات بیشۆرێت!

هەریەکە لە قوتابی کوڕ و کـچ ئـەو ڕەنگانـە دەناسـنەوە کـە لـە دەرچەی زاوزێو میزەڕۆی ئافرەتەوە دەردەچن ئاو بێت یان خـوێن: هۆکارەکانی و، لەچی کاتێکدا ئـەم خوێنـە دەبێتـە ڕێگـر لـە جـووت بوونی ڕاستەوخۆی پیاو لەگـەڵ خێزانەکەیـدا، کـەی لەگـەڵ بـونی دا ڕێگەی لێ ناگیرێت، قوتابی کوڕو کچ لە ئەزهەر فێری زانسـتێکی ورد دەبن لە جیاکردنەوەی خوێنی سوڕی مانگانـەو زەیسـتانی و خـوێنی نەخۆشی و، پلەکانی ئەو خوێنانە و چڕی و شـلییان، هـەروەها ئـەو

ئـاوەی کـە یەکسـەر دوای سـوڕی مانگانـە دێـت ئەمـەیان زۆربـەی ئافرەتان نایزانن.

دووەم: ئەگەر وانەی (خۆشتن)یان خوێند دەبێت ئەو پێنج خاڵە بخوێنن کە دەبنە هۆی واجب بوونی، کـە یەکـەمیان جـووت بـوونی هاوسـەرییە و چـۆن دەکرێـت و، هەریەکـەیان خوێندنـەوەی خـۆی دەکات و ئەرکی ئافرەت لە بەرامبەری دا هـەروەها ئـەرکی پیـاویش، ڕەوشتەکانی ئەم بەیەك گەیشتنە بۆئەوەی پیاو خۆی نەدات بەسـەر خێزانەکەیدا وەك چۆن ئاژەڵ خۆی دەدات بەسەر مێینەکەیدا ..هتد. پاشان... ئەمە چاو پیاخشانێکی خێرایە بۆ هەندێ لـەو وانانـەی کـە قوتابیـانی ئەزهـەر دەیخـوێنن، بـەوەیش لەچوارچـێوەی حوکمـە شەرعیەکاندا ڕۆشنبیری یەکی سێکسی فێر دەبن بۆ هەر حاڵەتێك لە حاڵەتەکان بەمەیش ڕێگاکانی زانینیـان بـۆ ڕونـاك دەبێتـەوە لەگـەڵ ئاینێکی ڕاست و دروست[1])).

فاطمە زۆر بەئاگاییەوە گوێی لە خوێندنەوەی مێردەکەی گرتبوو هەتا تەواو بوو ئینجا وتی:

– زۆر ڕاستە ... کەواتە مەحموود پێویسـتمان بـە خوێندنەوەیـەکی نوێی ئەم باسەیە و تیایدا جەخت بکەینەوە لەسـەر ئـەو زانیاریانـەی کە دەبێت بگات بە عومەر و حەنان. مەحموود کتێبێکی قەبارە مـام

١– گۆڤاری ئەزهەر – ربیع الأول ١٤١٦ کۆچی ١٩٩٥ ز، بەشی سێیەم ساڵی ٦٨.

ناوەندی لە کتێبخانەکەی دەرهێناو لەبەردەم خێزانەکەیدا دانیشت ئەویش بە جۆرێك لەبەردەمیدا دانیشتبوو بەڵگەبوو لەسەر ئامادەباشی و بەئاگابوونی بۆئەوەی کە دەیخوێنێتەوە.

مەحموود وتی:

– ئەمە پەڕتووکی فیقهە وێنەی لەم جۆرە زۆرە، زۆربەیان لەیەك دەچن لەگەڵ ئەوەی ئەگەر ئەمەیان سودێکی تیابێت لەوەی تریاندا نیە یان سوودێك لەوبێت لەمەیاندا نییە بەڵام بنەمای بابەتەکان یەك جۆرن و ڕیزکردنیان هاوشێوەن.



مەحموود پەڕتوکەکەی کردەوە و وتی: وەرە با یەکەمجار ئەم بابەتە بخوێنینەوە:

سوڕی مانگانه

زانایـان پێناسـه و کـات و ڕەنـگ و ماوەکـەی و مـاوەی پـاك بونەوەی نێوان دووسوڕی مانگانەیان بـۆ ڕوون کردوینەتـەوە هـەموو ئەمانەش زۆرجار لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیـە، بـەڵام سوپاس بۆ خوا زانیاریەکان لە کتێبە فیقهیەکاندا لەچوارچێوەی ئەو توێژینەوانەدایە کە زانایان پێـی هەڵساون بـەڵام ئـەوەی بەلامانـەوە گرنگە ئەم ناونیشانەیە:

ئەوەی حەرامە لەسەر ئافرەتی بێ نوێژ :

ئافرەتی بێ نوێژ لەگەڵ لەش گراندا لەم چەند خاڵەدا بەشدارە:

- **نوێژ،** ئەو نوێژانە ناگێڕێتەوە کە لە ڕۆژانـی بـێ نوێژییەکەیدا لـە دەستی چووە.
- **سوڕانەوە** بەدەوری کەعبەدا.
- **دەست دان لە قورئان یان هەڵگرتنی.** ئافرەتی بـێ نوێـژ ڕێگـەی پێدراوە بە زارەکی قورئان بخوێنێ وەك جۆرێك لـە یـادی خـوا بـەبێ ئـەوەی دەسـتی لـێ بـدات بـەڵام بـۆ لـەش گـران بـەپێی لای ڕای یەکلاکەرەوە نادروستە.

زانایان وتویانە دروستە کەسی بێ نوێژ یـان لـەش گـران دەسـت لەو پەڕتوك و پەڕاوانە بدات کە قورئانی تیایە چونکە ئەوانـە پێیـان ناوترێت قورئان .

➢ **مانەوە لە مزگەوت دا:** بەڵام دروستە بۆ ماوەیەکی کەم بێت وەکو پیا تێپەڕین یان هێنانی شتێك لەناویدا.

➢ **ڕۆژوو:** دەبێت ئەو ڕۆژووانە بگێڕێتەوە کە لە ڕۆژانی بێ نوێژیەکەیدا لەدەستی چووە.

➢ **الوطء:** واتە جووت بوونی هاوسەریی .

مەحموود دوای ئەوەی بابەتەکەی پێشووی بۆ فاطمە کورتکردەوە وتی:

فاطمە بە باشی دەزانم لێرەدا هەڵوێستی تا موسولمانانت بۆ باس بکەم سەبارەت بە بێ نوێژی کە لە صەحیحی موسلیم و نەسائی دا هاتووەو لە ئەنەسەوە گێڕاویانەتەوە کە جولەکە کاتێك ژنەکانیان دەکەوتنە سوڕی مانگانەوە (بێ نوێژییەوە) لەگەڵیا نانیان نەدەخوارد و لەگەڵیا دانەدەنیشتن، هاوەڵان پرسیاریان لە پێغەمبەرﷺ کرد خوای گەورە ئەم ئایەتەی ناردە خوارەوە:

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴾. البقرة: ٢٢٢

واتە: پرسیارت لێ ئەکەن دەربارەی حوکمی حەیزو ژن و تێکەڵبیان لەگەڵیان. تۆیش وەڵامیان بدەرەوە کەوا حەیز شتێکە بنیادەم ترێزی لێ ئەکات و بە پیسی ئەزانێ. ئێوە لەکاتی حەیزدا جیماع لەگەڵ ژنەکانتان مەکەن و صەبر بکەن تا بەتەواوی پاك

ئەبنەوە، کە پـاك بوونـەوە لـەو ڕێگایـەوە کـە خـودا بۆتـانی حـەڵاڵ کردووە، جیماعیان لەگەڵ بکەن. خودا ئەوانەی خۆش ئەوێ کـە زۆر تەوبە ئەکەن و لە گوناه پەشیمان ئەبنەوەو، ئەوانـەی خـۆش ئـەوێ کە پاکن و لەکاتی حەیزدا جیمـاع ناکـەن لەگـەڵ ژنیـان و لـە ڕێگـای حەڵاڵ و شەرعییەوە ئەچنە لایان. ئەهلی جاهیلییەت، کە ژنـەکانیان دەکەوتنـە حـەیزەوە تێکـەڵیان لەگـەڵ نەئـەکردن و نانیـان لەگـەڵ نەئـەخواردن و لەگـەڵیان دانەئەنیشـتن، بۆیـە بـەم ئایەتـە پـیرۆزە خودای گەورە ڕوونی کردەوە کە چی لەکاتی حـەیزدا حەرامـەو چـی حەڵاڵە.

پێغەمبەر ﷺ فەرمانی پێکردن لەگەڵیاندا بخۆن و بخۆنەوە و لـە ماڵەکاندا لەگەڵیان دابنیشن و هەموو شتێکیان لەگەڵدا بکـەن تـەنها جووتبون نەبێ.

سەیری فەرمایشتی پێغەمبەر ﷺ لەسەر بێ نوێژی:

موسلیم لە عائیشەوە گێڕاویەتیەوە وتی: لەکاتێکدا پێغەمبـەری خـوا ﷺ لـە مزگەوتـدا بـوو فـەرمووی: (ئـەی عائیشـە ئـەو جلانـەم بدەرێ).

وتم: من بێ نوێژم.

فـەرمووی: (خـۆ بـێ نوێژییەکـەت لـە دەسـتدا نییـە). ئینجـا جلەکانی دایە دەستی.

بوخـاری لـه خـاتوو عائیشـەوە گێڕاویەتیـەوە وتـی: قـژی پێغەمبەری خوام دادەهێنا و بێ نوێژیش بووم.

هـەروەها لـە عائیشـەوە گێڕاویەتیـەوە: پێغەمبـەری خـوا ﷺ سـەری دەکـردە سـەر کۆشـم و منـیش لـە حـەیزدا بـووم، قورئـانی دەخوێند.

مەحموود لەسەر خوێندنەوە بەردەوام بوو:

لەش گرانی

بـریتی یـە لـە دابـەزینی ئـاوی پیـاو و ئـافرەت بـە شـەهوەت و ئارەزوو ئیتر لـەکاتی خەوتنـدابێت کـەپێی دەوتـرێ (ئیحتـیلام)یـان لەکاتی بەئاگاییدا بێت ئیتر بە جووت بوون بێت یان بێ ئەوە.

هــەروەها لەشــگرانی بــەبێ دابــەزینی ئــاویش دەبێــت بــە بەیەکگەیشتنی هەردوو جێی خەتەنەکە واتە ونبونی چوکی پیـاو لـە دامـێنی ئـافرەت دا ئەگـەر دابـەزینیش ڕوی نـەدابێ بـە هــەردوو حاڵەتەکـە دەوترێـت لەشـگرانی، چـەند وێنەیـەکی تریشـی هەیـە کەدەبێت ئاگامان لێی بێت:

١- ئەگەر (مەنی) تۆوەکە بـێ ئارەزوو هاتـەدەر - بـە سـەرما یـان نەخۆشی بێت، لەشگرانی نیە و خۆشۆردن واجب ناکات.

فاطمە سەیری ئەم بەسەرهاتە بکە و سودی زۆر گەورەی تیایە:

موجاهید دەڵێت لەکاتێکدا ئێمە هاوەڵی ئیبن عەباس بوین لەنێو مزگەوتدا بازنەیەکمان پێك هێنابوو ئیبن عەباسیش هەڵسابوو نوێژی دەکرد پیاوێك هەڵساو وتی کەس هەیە فەتوایەکم بۆ بدات؟

وتمان: بپرسە

وتی: هەرکاتێ میز دەکەم بەدوایدا تۆوەکەیشم دێتە دەرەوە.

وتمان: ئەوەی کە منداڵی پێ دروست دەبێت؟

وتی: بەڵێ

وتمان: دەبێت خۆت بشۆیت.

وتی: پیاوەکە ڕۆیشت و بەدەم خۆیەوە دەیوت (إنا لله وإنا إليه راجعون) فەتواکەی زۆر بەلاوە قورس بوو: هەرکە میز بکات دەبێت خۆی بشوات .

وتی: ئیبن عەباس بەپەلە نوێژەکەی تەواوکرد پاشان بەعەکرەمەی وت: بڕۆ ئەو پیاوەم بۆ بانگ بکە.

بەرەو ڕومان هات و فەرمووی: بینیتان چی فەتوایەکتان بۆ ئەو پیاوە دا لە قورئانی خواوە بوو؟

وتمان: نەخێر

وتی: لە پێغەمبەری خواوە ﷺ بوو؟

وتمان: نەخێر

وتی: لەهاوەڵانی پێغەمبەرەوە ﷺ بوو؟

وتمان: نەخێر

وتی: ئەی لە کێوە؟

وتمان: بەڕای خۆمان

فەرمووی: لەبەرئەوە پێغەمبەری خوا ﷺ فەرمووی یەك شارەزا لەلای شەیتان لە هەزار خواپەرست قورسترە.

وتی: پیاوەکە هات و ئیبن عەباس بەرەو ڕوی ڕۆیشت و وتی: ئەگەر ئەمە لە تۆوە بێت (مەبەستی لە سکاڵاکەیەتی)

ئارەزوویەك لە پێشتەوە دەبینیت؟

وتی: نەخێر

وتی: هەست بە سرپییەك دەکەیت لە جەستەتدا؟

وتی: نەخێر

وتی: کەواتە ئەمە سەرمایە (واتە سەرمای بووە) پێویست ناکات دەست نوێژ بگریتەوە.

فاطمە بە ئارامییەوە هەناسەیەکی دا وەکو ئەوەی وەکو پیاوەکە قەیرانی هەبێت بۆیە وتی:

– ئەڵڵاهـ لە گەورەیی ئیبن عەباس (ڕەزای خوای لێبێ).

مەحموود وتی:

– بەڵێ زۆر گەورەیە، هەموو زانایەك گەورەیە ئەگەر کاری ئایینەکەی لەسەر خەڵکی ئاسان بکات، سەیری ئەم زاراوانە بکە کە لێرەدا بەکارهاتووە، ئاسکن و شەرم ئاوەرنین.

المـني (مـەنی): وشـەیەکی قورئانیـە ئـەوەتا خـوای گـەورە دەفەرموێت: ﴿أَفَرَءَيْتُم مَّا تُمْنُونَ﴾ الواقعة: ٥٨. واتە: لە بـارەی ئـەو ئـاوی تۆوەوە خەبەرم بدەنێ کە فرێیئەدەنە منالّدانی هاوسەرەکانتانەوە؟

هەروەها پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَأَنَّهُۥ خَلَقَ ٱلزَّوْجَيْنِ ٱلذَّكَرَ وَٱلْأُنثَىٰ ﴿٤٥﴾ مِن نُّطْفَةٍ إِذَا تُمْنَىٰ﴾ النجم:٤٥- ٤٦، واتـە: هـەر ئـەو خۆیشـیەتی هـەردوو هاوجووتی نێرو مێی دروست کردووە. لـە دڵۆپـە تۆمـێ کاتـێ کـە ئەکرێتە منداڵدانی مێیینەوە.

هەروەها پەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿أَيَحْسَبُ ٱلْإِنسَٰنُ أَن يُتْرَكَ سُدًى ﴿٣٦﴾ أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّن مَّنِيٍّ يُمْنَىٰ﴾ القيامة: ٣٦- ٣٧. واتە: ئایا ئادەمزاد گومانی وایە هەروا بێ لێپرسینەوە لێی ئەگەڕێن؟ ئایا ئەو تۆوێ نەبووە لـە ئـاوی پیـاو ئەهێنرێتەوەو ئەکرێتە منداڵدانی ئافرەتەوە؟

الحيض (حەیز): ئەمەیش هەر وشەیەکی قورئانییە:

خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿وَٱلَّٰٓـِٔي يَئِسْنَ مِنَ ٱلْمَحِيضِ مِن نِّسَآئِكُمْ﴾ الطلاق:٤ ، واتە: ئەو ژنانەیش کە نائومێد بـوون لـەوەی حـەیزیان پیـا بێت لە ژنانی ئێوە.

هەروەها دەفەرموێت: ﴿وَٱلَّٰٓـِٔي لَمْ يَحِضْنَ﴾ الطلاق: ٤، واتە: هەروا ئەو ژنانەیش کە هەر لە بنەڕەتەوە حەیزیان پیا نەهاتووە

هەروەها لە ئایـەتێکی تـردا دەفـەرموێت:﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴾[1] البقـــرة: ٢٢٢.

الإعتزال: واتە جووت نەبوون لەگەڵ هاوسەردا (لەکاتی حەیزدا).

الجنابة (لەشگرانی): بەهەمان شێوە وشەیەکی قورئانییە.

خـــوای گــــەورە دەفــــەرمویّ: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تَقْرَبُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمْ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا۟ مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِى سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا۟ ﴾ النسـاء: ٤٣. واتە: ئـەی خـاوەن ئیمانـەکان ! لـە کـاتی مەسـتی و بێهۆشـیدا نزیکی نوێژ مەکەونەوە، واتـە: نوێـژ مەکـەن، تـا هوشـیار دەبنـەوەو ئاگاتان لە قسـەی خۆتـان ئـەبیّ، واتـە: بـە خۆتـان ئـەزانن کـە چـی دەڵێن. هەروەها ئەگەر لەش پیس بـوون، پیـاو یـا ژن، نزیکـی نوێـژ مەکەونەوە تا خۆتان ئەشۆن و لەش پیسیتان لائەچیّ.

هــەروەها خــوای گــەورە دەفــەرمویّ:﴿ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَٱطَّهَّرُوا۟ ﴾ المائدة: ٦، واتە: جا ئەگەر لەکاتی هەستان بـۆ نوێـژدا لەشـتان پـیس بـوو، یانـیّ جەنابـەتتان هـەبوو ئـەوا خۆتـان بشـۆرن واتـە: هـەموو لەشتان چ پێست و چ موو.

١- پێشتر تەفسیر کراوە.

الماء الدافق: (ئاوێکی هەڵقوڵاو) بەکارهێنانێکی جوانی قورئانیە بۆ دەربڕینی وشەیەك کە شەرم دەکرێت راستەوخۆ بوترێت ئەویش مەنیە. خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ مِمَّ خُلِقَ ﴿٥﴾ خُلِقَ مِن مَّآءٍ دَافِقٍ﴾ الطارق:٥- ٧. واتە: دەسا با ئادەمزاد وردبێتەوە لە چی دروست کراوە؟ لە ئاوێکی هەڵقوڵاو دروست کراوە.

القُبُل: وشەیەکە مانای عەورەتی پێشەوەی پیاو و ئافرەت دەگەیەنێت.

الدُّبر: عەورەتی دواوەیە، سەیرکە چۆن ئیبن عەباس وشەی شەهوەت بە دەربڕینێکی ئاسان نیشان دەدات: سرپیەك لە جەستەتدا هەست پێ دەکەیت؟

فاطمە زەردەخەنەیەکی کرد و وەك بەڵگەیەك لەسەر ڕەزامەندی ئەوەی هاوسەرەکەی دەیڵێت و مەحموودی هاوسەریشی بەردەوام بوو لە قسەکردن دەربارەی هەندێك وێنە کە وا بەستەیە بە جەنابەوە.

٢- ئەگەر خەوی بینی و تەڕی تۆواوی نەبینی با خۆی نەشوات بەڵام ئەگەر دوای هەڵسان هاتەدەر ئەوا دەبێت خۆی بشوات.

٣- ئەگەر لەخەو بەئاگا هات تەڕییەکی بینی بەڵام خەوی نەبینیبوو دڵنیابوو لەوەیش کە تۆوە دەبێت خۆی بشوات ئەگەر گومانی هەبوو لەوەی داخۆ تۆوە یان شتێکی ترە دەبێت بۆ نەهێشتنی ئەو گومانە

خۆی بشوات، دیارە تۆواوی پیاو ڕەنگی سپی‌یەو لینجە ئاوی ئافرەتیش زەرد و تەنکە.

٤- ئەگەر ئاوەکە (مەنی) لەنێو چوکی دا جوڵاو دانەبەزی خۆشتنی لەسەرنیە بەڵام ئەگەر دوای ئەوە جوڵا و دابەزی ئەوا دەبێت خۆی بشوات، ئەمەش ئەگەر خستنە ناو نەبوو.

٥- ئەگەر ئاوێکی بە جلەکەیەوە بینی و نەیدەزانی لەچی کاتێکدا دابەزیوە و لەگەڵیدا نوێژی کردبوو دەبێت بیگێڕێتەوە لەدوای خەوەکەی بەڵام ئەگەر لە وادەی هاتنە خوارەوەی مەنی‌یەکە دڵنیابوو ئەوا لەو کاتەوە نوێژەکەی دەگێڕێتەوە.

٦- تۆو (مەنی) پیس نیە بەڵکو پاکە تەنها بە پرواندنی پاك دەبێتەوە ئەگەر وشك بوبۆوە ئەگەر تەڕیش بوو ئەوا بە ئاو دەشۆرێت.

٧- ئاوێکی سپی هەیە لەکاتی ئارەزوودا دادەبەزێت پێش هاتنی تۆوەکە (مەزی) پیٛ دەوترێت لێرەدا تەنها دەست نوێژی لەسەرەو خۆشتنی ناوێت. دەست نوێژ دەشکێنێت بۆیە دەبێت عەورەتی پێشەوەو شوێنەکەی بشۆرێت دوایی دەست نوێژ بگیرێت.

فاطمە دوای ئەوەی مەحموود خوێندنەوەکەی تەواوکرد بەسەرسامییەکەوە وتی:

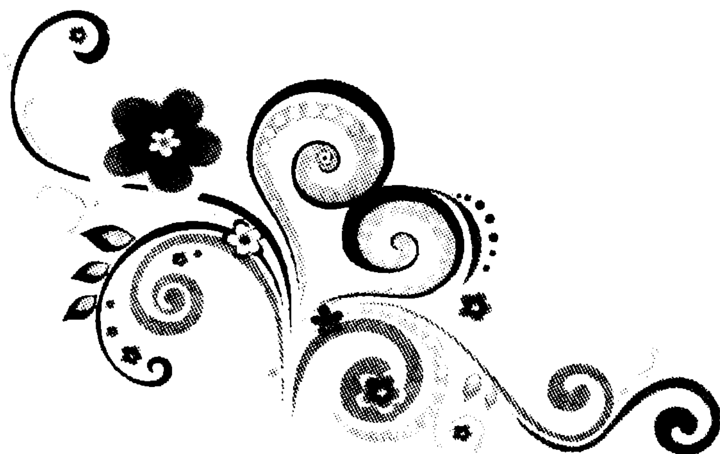
- جـوانترین شـتێك كەلەفیقـﻬ دا هەیـە وەڵامـی هـەموو ئـەو پرسیارانە دەداتەوە كـە لەناخماندایـە، حسـاب بـۆ لێكدانـەوەكانمان دەكات و چارەسەری بۆ دادەنێت.

مەحموود بەشۆخییەكەوە وتی.

- وە بیٚ شەرم كردن .

فاطمە یش وەڵامی دایەوە.

- بەڵێ بیٚ شەرم كردن.



خۆشۆردن

مــەحموود پەڕتوكەكــەی ڕێــك كــردەوە هەتادەســت بكــات بەخوێندنەوەی بەڵام فاطمە پێی بڕی و وتی:

– ئەوەچی دەكەیت ؟

وتی: باسی سەرەكی دەخوێنینەوە (خۆشۆردن)

– پێش ئەوەی بیخوێنیتەوە پێم بڵێ چۆن ئـەم زانیاریانـە بخەینـە بەردەستی منداڵە كانمان؟.

مەحموود بەشۆخییەكەوە وتی:

– بۆجاری دووەم

یەكەم: پێویستە دایك و باوك زانیـاری تـەواویان هـەبێت لەسـەر ئەم باسە.

دووەم: پۆلەكانی خوێندن گونجاوترین شوێنن بۆ فێربـونی ئـەم زانیاریانـە، هـەروەها ئـەو زانیاریانـەی ئەوانـەی كـە پێشـتر باسـكرا سەبارەت بە پێكهاتـەی نـوێی كەسـی هـەرزەكار، نـازانم بۆچـی ئـەم زانیاریانە بە چڕیی لە قۆناغی ناوەندیدا ناخوێنرێن؟

سێیەم: پەڕتووك یان شریتی كاسێت بخەینـە بەردەسـتی تـازە پێگەیشتوو كە لەم زانیاریانە پێك هاتبێت بە جۆرێك لەگەڵ تەمەنیدا گونجاوبێت و بە شێوەیەكی ڕێك و پێك داڕێژرابێت.

چـوارەم: دەبێـت لـە ماڵـدا بەیەككەیشـتنێك هـەبێت ئەگـەر هەفتانـەیش بێـت و بابەتـەكان لـەنێوان دایـك و بـاوك و ڕۆڵەكانیانـدا

ئالوگۆڕ پێبکرێت و ئەم بابەتەش لەکاتی خۆیدا باس بکرێت و دایك و باوك زانیاری لەبارەوە بدەن.

پێنجەم: خۆشەویستی و سنگ فراوانی لەگەڵ ڕۆڵەکاندا هەتا بتوانن پرسیارەکانی ناو ناخیان بخەنە ڕوو.

شەشەم: بەدواداچوونێکی باش بێنەوەی واهەست بکات کە چاودێری دەکرێت هەتا باوك و دایك یەکەم کەس بن لەکاتی ڕودانی کەم وکوڕییەکدا بۆ منداڵەکانیان وەك پەناگایەك تەماشایان بکەن.

لەکۆتاییدا: دەبێت ژمارەیەکی زۆر پۆشاکی ژێرەوەو ئامێرو ئوکاری پاککردنەوە بو هەرزەکار ئامادەبکرێت بەجۆرێك لەبەردەستی خۆیدا بێت و پرسیار نەکات بۆی.

مەحموود قسەکانی بە جۆرێك لە حەماسەتەوە تەواوکرد پاشان سەیرێکی ڕوخساری خێزانەکەی کرد و بە زەردەخەنەیەك خۆی پێ نیشاندا کە لێی تێگەیشتووە.

خۆشۆردن

مەحموود دەستی کردەوە بە خوێندنەوەی پەڕتوکە فیقهی‌یەکە سەبارەت بە خۆشۆردن: ماناکەی تەڕکردنی سەرجەم جەستەیە بە ئاو.

شەرعی بوونەکەی: لەبەر فەرمایشتی پەروەردگار﴿وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾ المائدة: ٦.

هەروەها فەرمایشتی:﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ البقرة: ٢٢٢.

- ئەو حاڵەتانەی کە خۆشۆردن پێویست دەکەن:

وە لەگرنگترین ئەو حاڵەتانەی خۆ شۆردن واجب دەکەن لەڕابردوودا قسەمان لەسەر کرد ئەویش حەیز و لەشگرانی‌یە.

پایەکانی:

دووانە: نیەت و شتنی سەرجەم ئەندامەکانی جەستەیە بە ئاو.

چۆنیەتی و سوننەتەکانی:

١- نیەت.

٢- سێ جار دەست شتن.

٣- دەست نوێژێکی تەواو وەکو دەست نوێژ بۆ نوێژکردن.

٤- شتنی چووك عەورەتی پێشەوە (ئەندامی زایەندی دەرەوە).

٥- سێ جار ئاوبکات بەسەر لاشەیدا لەگەڵ دەست خستنە ناو مووی سەری واتە گەیاندنی ئاو بە پێست و مووی سەر.

٦- ئاو بە هەموو جەستەیدا بکات و لەلای ڕاست دەست پێ بکات پاشان چەپی لەگەڵ بن باڵی و ناو هەردوو گوێچکە و نێوان پەنجەکانی قاچی و ئەوەی کە دەکرێت جەستەی پێ تەڕبکات.

خاتوو عائیشە وەسفێکی وردی خۆشتنی پێغەمبەری خوای ﷺ کردووەو لە پەڕتووکە فیقهیەکاندا تۆمار کراوە.

خۆشتنی ئافرەت:

هەروەکو خۆشتنی پیاو وایە بەڵام ئافرەت پێویست نییە لەسەری پرچەکانی بکاتەوە ئەگەر ئاوەکە گەیشت بە بێخی سەری و پێستی سەری و بنکی مووەکانی سەری تەڕ بوون. ئەوەتا ئەحمەد و موسلیم لە ئوم سەلەمەوە گێڕاویانتەوە دەڵێت وتم ئەی پێغەمبەری خوا من ئافرەتێکم پرچم زۆر پڕە بیکەمەوە بۆ خۆشۆردنی لەشگرانی؟

فەرمووی ﷺ: نەخێر ئەوەندەت بەسە سێ جار ئاوبکەیت بە سەرتدا پاک دەبێتەوە پاشان ئاو دەکەیت بەسەر سەرجەم ئەندامەکانی جەستەت دا بەو شێوەیە پاک دەبیتەوە.

باشتر وایە کاتێک ئافرەت لە بێ نوێژییەکەی پاک بۆوە لۆکەیەک بهێنێت و هەندێك بۆنی خۆشی پێوە بکات پاشان بیهێنێت بەسەر

ئاسەوارەکانی خوێنەکەیدا هەتا ئەگەر بۆنی ناخۆشی لێ هات نەمێنێت.

خۆشتنە خوازراوەکان:

چەند حاڵەتێك هەیە باش و پەسەندە ئەگەر خۆتی تیا بشۆی:

١- خۆشتنی ڕۆژی هەینی .

ئەحمەد لە ئەبی سەعیدی خودری یەوە گێڕاویەتیەوە کە پێغەمبەر ﷺ فەرمووی: خۆشتنی ڕۆژی هەینی واجبە بەسەر هەر کەسێکەوە کە ئیحتیلام بووبێ مەبەست لەکەسی ئیحتیلام بوو واتە کەسی پێگەیشتوو مەبەست لە واجب بونیشی جەخت کردنەوەیە لەسەر خوازراویی خۆشتنەکە.

٢- خۆشتن لە هەردوو جەژنەکەدا.

٣- خۆشتن بۆ ئیحرام لە حەج و عەمرە.

٤- خۆشتن بۆ ڕۆیشتنە ناو مەککە.

٥- خۆشتن بۆ وەستان لە عەرەفە.

ئەو باسانەی کە پەیوەندییان بە خۆشتنەوە هەیە:

١- یەك خۆشتن دەبێت بۆ حەیز و لەشگرانی یان بۆ هەینی و جەژن و بۆ لەشگرانی ئەگەر نیەتی بۆ هەموو ئەمانە هێنا.

٢- ئەگەر خۆی شت و دەست نوێژی نەگرتبوو ئەوا خۆشتنەکە دەچێتە بری دەست نوێژەکە.

٣- دروسته بۆ کەسی بێ نوێژ و لەشگران قژی ببڕێت و نینۆکی بقرتێنێت و بڕواتە دەرەوە بۆ بازاڕ بێ بونی کەراهەتێك ئەگەر دەست نوێژیشی نەگرتبێت.

٤- دروست نیە لەبەرامبەر خەڵکیدا خۆت بشۆیت ئەوەتا موسلیم لە ئەبی سەعیدی خودرییەوە گێڕاویەتیەوە کە پێغەمبەری خوا ﷺ فەرموویەتی: (پیاو نابێ سەیری عەورەتی پیاو بکات ژنیش نابێت سەیری عەورەتی ژن بکات). ئیللا بۆ ژن و مێرد نەبێت کە دروستە پێکەوە خۆیان لەیەك حەمام و لەیەك تەشت دا بشۆن.

٥- ئاساییە ئەندامەکانی جەستە لەزستان وهاویندا بەخاولییەك وشك بکرێتەوە لەکاتی خۆشتن و دەست نوێژ گرتندا.

٦ - دروستە بەپاشماوەی ئاوی خۆشتن بشۆیت.

بەگوێرەی ئەو گێڕانەوەیەی کە ترمزی گێڕاویەتیەوە وفەرمویەتی فەرمایشتێکی باش و صەحیحە، لەئیبن عەباسەوە وتی: هەندێك لەخێزانەکانی پێغەمبەری خواﷺ لەتەشتێکداخۆیان دەشت پێغەمبەری خوایش ویستی دەست نوێژی لێ بگرێت .

وتی: ئەی پێغەمبەری خوا من لەشگران بووم

ئەویش فەرمووی ئاو پیس نابێت.

تاقیکردنەوە

ئەزموونی خۆت لەیاد بێت:

پێنج ڕستە بنوسە سەبارەت بە هەست و تێڕوانینەکانت کاتێك هەستت بەسەرەتای بێگەیشتنت کردوەو نیشانەکانی پێگەیشتنی تیادا دەرکەوتووە:

١. ....

٢. ....

٣. ....

٤. ....

٥. ....

لەیادت بێ کە

شەرم ئاستەنگی سەرەکییە لەبەردەم پەروەردەکردنی هەرزەکاراندا:

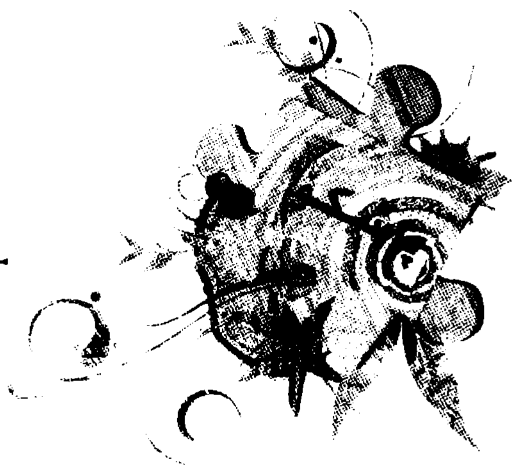
- ✓ پەروەردەی سێکسی کارێکی گرنگە لەقۆناغە پەروەردەییە جیاجیاکاندا بەڵام دەبێت شێوازەکەی دیاری بکرێت ئەگینا دەبێتە دەست بازی و ڕازی کردنی ئارەزووەکان .
- ✓ منداڵ لەگەڵ ئەگەری شەرمەزار بون دا پرسیاردەکات بۆ ئەوەی لە جیهانی دەورووبەری تێبگات هەرزەکاریش هەروایە و پرسیاری خۆی هەیە هەتا لەجیهانی نوێ ی خۆی تێبگات بەڵام شەرم وترس دەبنە ڕێگر لە بەردەمیدا.
- ✓ هەرزەکار لەدەروونی خۆی دا هەستێکی هەڵەی بە گوناه کردن بۆ دروست دەبێت ئەویش لەبەرەنجامی دەرچوونی ئارەزوە سێکسیەکانیەتی .

✓ ئەركی سەرشانی دایك و باوكە ئاگایان لەو ڕەفتارانە بێت كە لەو قۆناغەدا هەرزەكارەكەیان فێری دەبێت، وە دەست بكەن بە ڕۆشنكردنەوەی ئەو شتانەی كە شاراوەیە لێی دیارە پێویستە ڕەچاوی ئەوە بكرێت كە هەر تەمەنەو زانیاری گونجاوی تایبەت بە خۆی هەیە.

✓ لە پەڕتووكە فیقهیەكاندا ڕونكردنەوەی پێویستیان تێدایە دەربارەی پەروەردەی سێكسی و ڕێپیشاندانی هەرزەكار لەمەڕ گۆڕانكاریەكانی قۆناغی باڵغبوون.

✓ پەروەردە تەنها ئاراستەكردن و ڕێنمایی نیە بەڵكو كارێكە بۆ دەرهێنانی هەرزەكار لە سەرسام بون و ڕونكردنەوەی كارەكانی بۆی و پێ دانانی لەسەر ڕێگەیەكی دروست.

✓ قۆناغی باڵغبوون قۆناغی فێركردن و ڕۆشنبیركردن و چاودێریی كرداریی دایك و باوكە، دەبێت زۆرێك لە شێوازەكانی بزانن بۆ ئەوەی ئەو پەروەردەیە نەبێتە ئاستەنگێك لە بەردەم فێركردنی كوڕ و كچ دا.



ئایا سوڕی مانگانە دێومەزمەیە یان سزا؟

١- دەربارەی تەمەنی پێگەیشتن چەند نموونەیەك لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست.

٢- توێژینەوەیەك دەربارەی بڵاوبونەوەی نیشانەکانی سوڕی مانگانەدا لە چەند نموونەیەکی قوتابیانی دواناوەندی میسریدا.



پاشكۆ

ئایا سوڕی مانگانە دێوە یان سزا؟

دوای ئەوەی مەحموود لە خوێندنەوە تەواو بوو ئاوڕی دابەوە لە خێزانەکەی سەیری کرد چاوی بۆ دوور دەڕوانیّ دوای چەند ساتێك پێی وت:

– ها ئەوە بۆ کویّ ڕۆیشتیت؟

فاطمە بە حەسرەتێکەوە وتی:

– حەنانی کچم زۆر داماوە ئێستا بیر لەو دێوە دەکەمەوە کە ناوی سوڕی مانگانەیە کاتێك بۆی دێت و ئەو هەموو ئازارەی توش دەبێت.

مەحموود زەردەخەنەیەکی کرد و پێی وت:

فاطمە تۆیش ئازاری لەو جۆرەت هەیە؟

فاطمە وتی:

– زۆرنە بەڵام زۆرێك لە ئافرەتان دووچاری ئازاری سوڕی مانگانە دەبن ئەو کاتەی کە دەکەونە سوڕی مانگانەوە وا هەست دەکەن سزا ئەدرێن لەسەر کارێك کە کردوویانە.

مەحموود پێکەنی و وتی:

– ئەی خوایە سوڕی مانگانە یان دێو و درنجە یان سزا .

سێیەمی نیە؟

فاطمە لە پێکەنینەکەی دا بەشداری نەکرد بەڵکو حەسرەتەکەی زیاتر بوو وتی:

– بەڕاست مەحموود باسی ئازاری سوڕی مانگانە چی یە هەندێ جار منیش هەستی پیێ دەکەم بەلاّم هاوڕێکانم بە شتێکی زۆر ناخۆشی لە قەڵەم دەدەن

مەحموود وەکو ئەوەی ئامادەبێت بۆ ئەو پرسیارە وتی:

– دەبێت حسابێك بۆ جیاوازیەکانی نێوان ئافرەتان بکەین هەموو ئافرەتان تووشی هەمان حاڵەت نابن.

– سوڕی مانگانە چەند حاڵەتێکی ئازارو نارەحەتی لەگەڵدایە وەك گرژبوونی ماسولکەکانی سك و پشت ئێشەو ماندووبوون و شەکەتی کە ناودەبرێن بە ناهەمواریەکانی سوڕی مانگانە، بەلاّم جگە لەمانە پێیان دەوترێت نیشانەکانی سوڕی مانگانە ، ئەمە کۆمەڵە توێژینەوەی مەیدانییە لەسەر چەند کچێکی قۆناغی دواناوەندی کە بۆم کورت کردویتەوە لەبەرئەوەی دڵنیابوم لەوەی گرنگی بەم باسە دەدەیت من ئەزانم چەندێك ئەترسی و چەندێکیش حەنانت خۆش ئەوێت.

توێژینەوەی یەکەم: لەسەر ناوەڕاستی تەمەنی پێگەیشتن لای چەند نموونەیەکی کچانی میسری.

توێژینەوەی دووەم:

فاطمە ئەمەیانت زۆر بەلاوە گرنگە و چەندین زانیاری مەیدانی تیا دەبینیت لەسەر نیشانەکانی سوڕی مانگانە و ئاستی بڵاوبونەوەی لەنێو کچاندا و پرسیاری هاوڕێیەك یان دوان بۆ زانینی ئەم باسە بەس نیە لە کۆتایدا دەبینیت کە سوڕی مانگانە نە دێو و درنجەو نەسزایە بەڵکو حاڵەتیکی ئاساییە لە حاڵەتەکانی جەستەیەکی تەندروست کە هەندێك ئازاری لەگەڵدایە بەڵام بە تێپەڕبوونی کات بەرەو کەمبوونەوە دەڕوات.

پاشکۆی
یەکەم

لێکۆڵینەوە لەسەر تەمەنی باڵغبوون لە چەند ئافرەتێکی میسری دا

پێشەکی:

باڵغبوون یەکەم ئاماژەی ڕاستەقینەی پێگەیشتنی سێکسیە و یەکەم سوڕی مانگانە نیشانەی پێگەیشتنە لای کچان دیارە تەمەنی پێگەیشتنی جێگیر لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە و لەوانەیە لەهەمان کۆمەڵگادا بە تێپەڕبونی ڕۆژگار ئەویش بگۆڕێت، سەیری ئەم خشتەیە بکە:

ساڵ	تەمەنی پێگەیشتن
١٨٥٥	١٥,٥
١٩٥٠	١٣,٠٠

گۆڕانی تەمەنی باڵغبوون بە تێپەڕبونی ڕۆژگار لە بەڕیتانیاو نەرویج

تەمەنی باڵغبوون چەند هۆکارێك کاری تێ دەکات:

- جیاوازیەکانی نێوان تەمەنی باڵغبوونی دووانە کەمترە لەوانی تر.
- تەمەنی پێگەیشتن لای کچان لەگەڵ زیادبونی تەمەنی دایکدا دادەبەزێت لەکاتی هاتنە دنیای کچدا.
- قەبارەی خێزان کاردەکاتە سەر تەمەنی پێگەیشتن.
- جۆری خواردن کاریگەری هەیە .
- ورووژاندنی سێکسی کاریگەری هەیە و لە گوند و شاردا جیاوازی هەیە.
- بۆیان دەرکەوتووە ئەو کچە یابانیانەی کە لە کالیفۆرنیای ئەمریکا لەدایك بوون و گەورە بون ساڵ و نیوێك زوتر پێدەگەن لەو کچە یابانیانەی کە لە وڵاتەکەی خۆیاندا لەدایك دەبن و گەورە دەبن.
- بەرەوپێش چوونی باری کۆمەڵایەتی و ئابوری کاریگەری هەیە بۆ خێراتر بونی.
- ئەوانەی دووچاری نەخۆشی شەکرە بوون زوتر پێدەگەن .
- کچی باڵابەرز خێراتر پێ دەگات وەك لە باڵا کورت .
- قەڵەوەکان بە هەشت مانگ پێشتر لە لاوازەکان پێ دەگەن.
- دووچاربوون بە بەئاگاهێنانەوە مێشکیەکان لە منداڵیدا زوتر مێژووی یەکەم سوڕی مانگانە دێننە کایەوە.

كاريگەری تەمەنی باڵغبوون لەسەر کەسایەتی:

زووتر هاتنی تەمەنی باڵغبوون کاردەکاتە سەر کەسایەتی ئافرەت لەقۆناغی کامڵ بووندا. وەکو لەم خشتەیەدا دیارە:

زوو (١٠ - ١١) ساڵ	ناوەڕاست (١٢-١٣) ساڵ	دواکەوتوو(١٤-١٥) ساڵ
- کاتێك تەمەنیان بەرەو پێش دەچێت حەزی ئەوەیان بۆ دروست دەبێت کە ببنە کەسێکی پاریزگار. - بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەیان نیە. - حاڵەتی پاڵدانەوە و خاوبونەوەیان زیاترە و زۆرکات لە گرژیدان. - زۆر متمانەیان بە دایك و باوکیانە و پشت بەکۆمەڵ دەبەستن.	حەزیان بە دەرخستنی متبنە بوونەو شانازی بە ڕەگەزی خۆیانەوە دەکەن.	زیاتر دەسەلاتیان هەیە و شەڕەنگێزن و بیرکردنەوەی ڕەخنە ئامێزیان هەیەو زۆرتر گومانیان لە هەڵسوکەوتی خەڵکانی ترە.

لێکۆڵینەوە:

ئامانج: دیاریکردنی تەمەنی باڵغبوون لای

چەند قوتابیەکی قوتابخانە دواناوەندیەکان لەشاری ئەسکەندەریە.

نموونەی وەرگیراو: مەودای تەمەنی کچان لە ١٥ – ١٩ساڵیی

پۆلی خوێندن	ژمارەی قوتابیان
یەکەم	١٦٨
دووەم	١٣٠
سێیەم	١٤٢
کۆی گشتی	٤٤٠

دابەشکردنی کچە بە نموونە وەرگیراوەکان بەسەر پۆلەکاندا

ئەنجامەکان:

تەمەنی باڵغبوون لەنێوان ١١ بۆ ١٧ ساڵیدایە

مام ناوەند لە ١٣ بۆ ١٥ ساڵیدایە: زیاتر لە نیوەی کچان ٥٨,١٨ زوو

لە ١١ بۆ ١٣ ساڵیدایە: کەمێک لە سێ یەک زیاتر ٣٤,٥٥ دواکەوتوو،

لە ١٥ بۆ ١٧ ساڵی: ڕێژەیەکی کەمن ٧,٢٨

ئەنجامی کۆتایی:

ناوەڕاستی تەمەنی باڵغبوون لەنێوان ١٢ – ١٥ ساڵیدایە.



ئەم لێکۆڵینەوەیە:

کۆمەڵێك لە لێکۆڵەرەوانی بواری زانستی دەروونناسی و نەخۆشیە دەروونیەکان و تەندروستی گشتی ئەنجامیان داوە.

لە کۆڕێکدا دەربارەی پەروەردەکردنی منداڵان کە لە کۆلیژی پەروەردەی قاهیرە لە (عین شمس) بەسترا لە (٣- ٧- ١٩٧٩) دا باسێکم لەو بارەیەوە پێشکەش کرد.

بابەتێکم بڵاوکردەوە سەبارەت بەم بابەتە لە بڵاوکراوەیەکدا لەژێر ناونیشانی (چەند توێژینەوەیەك لەسەر ڕەفتار و کەسایەتی).

بەرگی یەکەم: سەرنوسەر: د. احمد محمد عبدالخالق چاپی دار المعارف ١٩٨١.



پاشکۆی دووەم

بەکارهێنانی لیستی نیشانەکانی سوڕی مانگانە[1] لە لێکۆڵینەوەیەکدا سەبارەت بە دەرکەوتنی نیشانەکانی حەیز و سووڕی مانگانە لە ژمارەیەك لە قوتابیانی قوتابخانە دواناوەندییەکان

پێناسەکان:

نیشانەکانی سوڕی مانگانە(MENSTRUAL SYMPTOMS)): بریتی‌یە لە دەرکەوتنێکی بەردەوام و سوڕیی بۆ سکالای جەستەیی یاخود دەروونی ئیتر یان بەچەند ڕۆژێك پێش سوڕی مانگانە یاخود لەکاتی دابەزینی خوێنی حەیزەکەدا.

نارەحەتی سوڕی مانگانە(DYSMENORRHEA): ئازارێکە لەپشت و خوار سك دایە و لەکاتی دابەزینی خوێنی حەیزەکەدا دروست دەبێت.

١- زانایەکی ڕوسی بەناوی (ڕۆدلف موسی) دایناوە پێی دەوترێت:(QMD) کە کورتکراوەی: (Questionnaire Menstrual Distress) ە کوردییەکەشی بریتییە لە (تاقیکردنەوەی ناهەمواریی‌یەکانی پەیوەست بە سوڕی مانگانەوە) کە توێژەر لەم کتێبەیدا بە (لیستی نیشانەکانی سوڕی مانگانە) ئاماژەی پێکردوە.

پێشەکی:

چەند لێکۆڵینەوەیەك سەبارەت بە نیشانەکانی سوڕی مانگانە کراوە و ئەم خاڵانەی خوارەوەی خستۆتە ڕوو:

- لە نیشانەکانی پێش سوڕی مانگانە: هەست کردن بە تەسك بوونی پۆشاکەکان و ڕەق بوونی دەستەکان و ئاوسانی مەمکەکان.
- ٣٠٪ - ٤٢٪ ی ئەو ئافرەتانەی کە تەندروستیەکی باشیان هەیە کێشیان ١.٤ کگم یان زیاتر زیادی کردووە لەپێش ماوەی سوڕی مانگانەدا.
- لەکاتی سوڕی مانگانەدا دووچاربوون سەر ئێشە
- لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لەگەڵ ٧٠ خانمدا کراوە چەند ڕێژەیەکی ئاشکرایان بۆ دەرکەوت کە لەم خشتەیەدا ڕونکراوەتەوە:

نیشانە	ڕێژە	نیشانە	ڕێژە
دووچاربوون بەناجێگیربونی هەڵچونەکان.	٪٦٩	خەمۆکی	٪٤٧
سەرئێشە	٪٦٥	ئازاری هەردوو ڕان	٪٣٦
ئازاری پشت	٪٥٠	ئاوسانی سك	٪٩

- زۆربەی ئافرەتان سکاڵای ئازاری مەمکیان دەکەن لەگەڵ زیادبونی ئارەزووی خواردن و ئازاری خوار سك.
- کەمینەیەك دوچاری دڵ تێکچون و ڕشانەوە دەبن لەگەڵ زیادبونی ئارەزووی سێکسی.

لێکۆڵینەوە:

نموونەیەك کە ٤٤٠ قوتابی گرتۆتەوە لە سێ پۆلی خوێندن دا لە قوتابخانەکانی دواناوەندی و ناوەندی دا، ناوەڕاستی تەمەنی قوتابیەکان لەنێوان ٨، ١٧، ١٩،١٨ساڵیدا بووە.

پێوەر:

لیستی نیشانەکانی سوڕی مانگانەی بەکارهێناوە بەلاّم لەسێ حاڵەتدا:

١- پێش سوڕی مانگانە.

٢- لەکاتی سوڕی مانگانەدا.

٣- ئەم نیشانەیە ڕونادات.

- لێکۆڵینەوەکە دەری خست کە: نیشانەکە بڵاونیە: ئەگەر ڕێژەی سەدی بۆ ڕونەدانی زیاتربێت لە٨٥٪.

نیشانەکە بلاّوە: ئەگەر ڕێژەی سەدی لەکۆی ڕوودانی دا زیاتربێت لە ٨٥٪ .

نیشـانەی مـام ناوەنـدی لـە بڵاویـدا: ئەگـەر ڕێـژەی ڕودانەکـەی کەمتربێت لە ٨٥٪ و ڕونەدانی کەمتربێت لە ٨٥٪ .

بـەڵام سـەبارەت بـە ڕێکـی سـوڕی مانگانـە بێـت: ٧٢,٧٪ لـە نموونەی وەرگیراو: کـاتی سـوڕی مانگانـەیان ڕێـك بـوو ٢٧,٣٪ لـە نموونەکە: سوڕی مانگانەیان ناڕێك بوو.

نیشانە بڵاوەکان	ڕێژەی ڕودان	ئەو نیشانانەی بڵاو نین	ڕێژەی ڕودان	ئەو نیشانانەی مامناوەندن لەبڵاویدا	ڕێژەی ڕودان
١- سەر	١٠٠	١- ڕەق بونی	١٠٠	١- کەمی لە	٣٠,٩
ئێشە	٩٤,١	ماسولکەکان		لێهاتویدا	
٢-گرژ		٢- ئازاری گشتی لە	٩٥,٥	٢- سەرسوڕان	٢٢,٨
بوونەکانی	٩٩,٥	جەستەدا		و لە هۆش	
سك	٩٩,٥	٣- عارەق کردنەوە	٩١,٤	خۆچون	٤٤,٥
٣- ئازار		٤- بیرچونەوە	١٠٠	٣-دڵ بەیەکدا	
لەپشتدا		٥- شپرزەبون	١٠٠	هاتن و	٣٣,٢
٤- ماندوبوو		٦- کەمی توانا	٩٧,٧	ڕشانەوە	
و شەکەتی		لەسەر بڕیاردان		٤- تێکچوون و	٢٧,٣
ئەمە		٧- گرانی لە	٩٨,٢	هەستیاری	
نیشانەکانی		تەرکیز کردندا		پێست	٢٠,٠
سوڕی		٨- پەرش و بڵاوی	٩٩,١	٥- ئازار لە	١٧,٣
مانگانەی		و دالغە ڕۆیشتن		مەمکەکان دا	١٥,٥
ناهەموارە		٩- گونجاوی	١٠٠	٦- سك	
Disminorrhia		جوڵەکان کەم		ئاوسان	٣٠,٩

دەبێتەوە	٩٢,٣	٧- گریان	٣٨,٢
١٠- دابەزینی		٨- هەست	
ئاستی خوێندن	٩٠,٤	کردن بە	٢٩,٥
١١- لەجێگەدا	٩٤,٥	تەنهایی	
مانەوە		٩- دوودڵی	٤١,٨
١٢- دوورکەوتنەوە		١٠- ئاسان	٢٤,١
لەچالاکیە	٩٨,٦	وروژاندن	٢٠,٠
کۆمەڵایەتیەکان		١١- میزاجی	
١٣- هەست کردن	٩٩	بوون و ڕاڕایی	
بە عارەقی سارد		١٢-خەمۆکی	
١٤-دوبارەبونەوەی	٩٨,٦	١٣دڵەڕاوکێ	
گەرمی جەستە	٩٣,٢	١٤-وروژاندن	
١٥- زیادبونی کێش			
١٦- پەشۆکان و			
نیگەرانی			



ئەم لێکۆڵینەوەیە:

کۆمەڵێك لە مامۆستایانی دەروونناسی و تەندروستی گشتی ئەنجامیان داوەو لە بەرگی سێ یەمی بڵاوکراوەکەیدا لەژێر ناونیشانی (چەند توێژینەوەیەك لەسەر ڕەفتارو کەسایەتی)دا بڵاوکراوەتەوە، سەرنوسەرەکەی (د.أحمد محمد عبدالخالق)ە چاپی دار المعارف ١٩٨٣.



لەیادت بێ کە

✓ سوڕی مانگانەی مێینە نە دێو درنجەو نە سزادانە بەڵکو کردارێکی فیسۆلۆجی ئاساییە و پەیوەستە بە گەشەو ئامادەباشی کۆئەندامی زاوزێی ئافرەتەوە ئامادەدەبێت بۆ جێ بەجێ کردنی کاری ئاسایی خۆی.

ناوەڕاستی تەمەنی ئافرەتانی میسری بۆ یەکەم سوڕی مانگانەیان لە سیانزە ساڵ و نیودایە.

✓ لە لێکۆڵینەوەیەکدا سەبارەت بە نیشانە ناهەموارییەکانی سوڕی مانگانەی ئافرەتانی میسری بۆمان دەرکەوت: زۆرترین ئەو نیشانانەی کە لێیان دەردەکەوێت بریتین لە، سەرئێشەو ئازاری سك و پشت و ماندوو بوون و شەکەتی ئیتر نیشانەکانی تر ئەگەر چی هەندێ سکاڵای لێ دەکرێت ئێمە ناتوانین پێی بڵێین بڵاوە یاخود بووەتە دیاردەیەك.

کورتەی بەشی یەکەم

سەبارەت
بەگەشەی فیسۆلۆجی

❖ بـالّغبوون: واتـە پێگەیشـتنی ڕژێنـەکانی زاوزێ و دەرکـەوتنی نیشـانە سێکسـیە نوێکانـە کـە منـداڵ دەگوازێتـەوە بـەرەو لێـواری ژیریی.

❖ لە جەستەدا کۆئەندامێك هەیە لـە (٨) کـوێرە ڕژێـن پێـك دێـت ڕاستەوخۆ دەردراوەکانی ئەکاتە خوێنەوە پێی دەوترێـت (هۆرمـۆن) ئەمانە هۆکاری زۆر گرنگن بۆئەوەی جەستە ڕاستەوخۆ دەست بکات بە ئەنجامدانی کارە زیندەگیەکانی.

ئەم کۆمەڵە ڕژێنە ڕژێنێکی سەرەکی بـەڕێوەیان دەبـات کـە پێـی دەوترێت (ڕژێنی نوخامی)و کاری دروست کردنی پەیوەندییە لەنێوان ڕژێنەکان و کۆئەندامی دەماردا.

❖ گرنگترین ئەو ڕژێنانە کە پەیوەنیدارن بەقۆناغی باڵغبوونەوە ئەمانەن:

١ - ڕژێنی زاوزێ ی نێرینە.

٢ - ڕژێنی زاوزێی مێینە.

کاری ئەم ڕژێنانە لەگەڵ گەشەی کۆئەندامی زاوزێدا دەست پێ دەکات و بەدەست پێ کردنی کارەکانیان قۆناغی باڵغبوون دەست پێدەکات.

❖ ڕژێنەکانی زاوزێ کە لە جەستەدان بەردەوام دەبن لە کارەکانیان بەکرداری وەستانی ڕژێنە سنەوبەری و تیمۆسیەکان کارناکەن لەبەرئەوە ئەم دووڕژێنە پێش قۆناغی باڵغبوون یان ڕاستەوخۆ دوای ئەو قۆناغە دەپوکێنەوە.

❖ ڕژێنەکان تەنها کۆمەڵە هۆکارێك نین لە کرداری گەشەکردن و فەرمانە فسیۆلۆجیەکاندا بەڵکو کارکردنیان هەیە لەسەر ڕەفتارو هەڵچوون و توانای عەقلّی و پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی مرۆڤ.

❖ ڕژێنی سەرگورچیلە بەتایبەت توێکڵ گرنگییەکی گەورەی هەیە لە دیاریکردن و پاراستنی سیفاتە تایبەتیەکانی نێرینە و مێینە.

زانایان قۆناغەکانی پێگەیشتنیان کردووە بەسێ بەشەوە:

قۆناغی یەکەم	پێش بالّغبوون	لــەم قۆناغــەدا توخمــە ســیفاتە دووەمیــەکان دەســت دەکــەن بــە دەرکەوتن.
قۆناغی دووەم	قۆناغی ناوەڕاست	کــاری توخمــە رژێنــەکان دەســت پێدەکات . یەکەم سوڕی مانگانە ڕوودەدات لە کچدا و یەکەم خەوبینینیش لـە کوڕدا.
قۆناغی سێیەم	کۆتایی پێهاتنی بالّغبوون	لەم قۆناغەدا دەرکەوتنی توخمـە سیفاتە دووەمیـەکان تـەواودەبێت لەگەلّیشــیدا کــاری کۆئەنــدامی زاوزێ تەواودەبێت.

توخمە سیفاتە دووەمیەکانی پێگەیشتن:

گرنگترینیان گەشەی مووی بەر و بن بالّ و، دەرکەوتنی مویەکی تەنکی سمێلّ و ڕیش لـە کـوڕداو دەرکـەوتنی مەمکـەکان لای کـچ و، دەنگ گڕی کوڕو ناسك بوونی دەنگ لە کچدا.

توخمـــه ســـيفاته دووه‌میـــه‌کان کاریگـــه‌رییان هه‌یـــه له‌ســـه‌ر ڕه‌فتاره‌کانی که‌سی تازه پێگه‌یشتوو به‌جۆرێك هه‌نـدێ جـار هه‌ست به شه‌رم کردن ده‌کات له‌و سیفه‌ت و دیمه‌نانه هه‌ندێ جاریش هه‌ست به شانازی ده‌کـات و کـچ هـه‌وڵ ده‌دات ڕێجیم بکـات واده‌زانێـت کـه گه‌وره‌بوونی سنگ و ڕانی جۆرێکه له قه‌ڵه‌وی.

توخمه سیفاته سه‌ره‌کیه‌کانی پێگه‌یشتن:

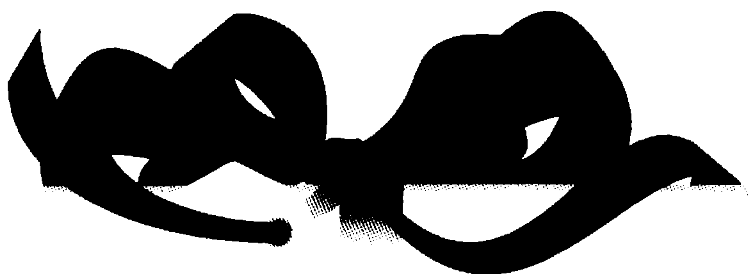
گرنگترینیـان یه‌کـه‌م سوری مانگانـه‌ی کچـان و یه‌کـه‌م فرێـدانی تـۆوی کـوڕه هـه‌ردووکیان دووکـرداری زینـدوون کـه وابه‌سـته‌ن بـه چالاکی کۆئه‌ندامی زاوزێ وه.

شه‌رم: خه‌سڵه‌تێکی بنه‌ڕه‌تیی قۆناغی باڵغبوونه و لـه گـرنگترین ئاسته‌نگه‌کانی بـه‌رده‌م مامه‌ڵه‌کردنـه له‌گـه‌ڵ هـه‌رزه‌کاردا. هـه‌روه‌ك چۆن منـداڵ پرسـیاری زۆر ده‌ربـاره‌ی جیهـانی ده‌وروبـه‌ری ده‌کـات هه‌تا بیانناسـێت بـێ ئـه‌وه‌ی بزانێـت ئـه‌و پرسـیارانه به‌رامبه‌ره‌کـه‌ی شـه‌رمه‌زار ده‌کـات یـان نـا به‌هـه‌مان شـێوه هـه‌رزه‌کاریش پرسـیاری زۆری هه‌یه‌و له دڵه‌ڕاوکێ دایه به‌هۆی گه‌شه‌ی نوێیه‌وه به‌ڵام زۆرجـار شه‌رم کردن ڕێـی لـێ ده‌گرێـت لـه‌وه‌ی ئاشـکرایان بکـات. هـه‌رزه‌کار له‌ناخی خۆی دا هه‌سـت بـه‌گوناه ده‌کـات لـه به‌رامبـه‌ر ده‌رکـه‌وتن و زیادبوونی سێکسی خۆی.

ئـــەركی سەرشـــانی دایـــك و باوكـــە ئاگایـــان لـــە فێربـــوونی ڕەفتارەكانی هەرزەكارەكەیان بێت لەم قۆناغەدا و دەست بكـەن بـە ڕوونكردنـەوەی ئـەو زانیاریانـەی كـە لێـی شـاراوەیەو دیـارە هـەموو تەمەنێك زانیاری گونجاوی خۆی دەوێت.

- **پەڕتووكەكانی فیقهی ئیسلامی** كـە باسـی پـاك و خـاوێنیو دەست نوێژ و خۆشتن دەكەن زۆر دەوڵەمەندن بە زانیاری دەربارەی پەروەردەی سێكسی و، دیراسەكردنی ئەو باسانە و ڕێگایەكە بۆ ئەو پەروەردەیە بێ ڕۆیشتنە ناو هیچ شەرمەزارییەكەوە.

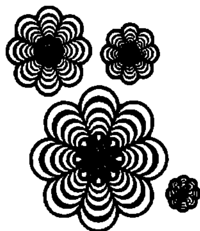
سوڕی مانگانەی مێینە: نەدێو و نـە درنجـە و نەسـزادانە بـۆی بـەڵكو كردارێكـی فسـیۆلۆجی ئاسـاییە بەنـدە بـە گەشـەی ئەنـدامی زاوزێ ی ئـافرەت و ئامـادەبونی بـۆ ئـەنجام دانـی كـاری سروشـتیی خۆی.





بەشی دووەم

گەشەی خێرا





چیم بەسەرهاتوە؟!

- عومەر چی بەسەرهات؟!
- کچ پێش کوڕ گەورە دەبێت.
- کۆرپەلە زیاتر گەورە دەبێت.
- زیپکە لە ڕووخسارردا.



بڕگەی یەکەم

چیم بەسەرهاتووە؟!

عومەر چی بەسەرهات؟!

– دایە فریام کەوە دایە

خاتوو فاطمە هەر کە گوێی لە هاواری عومەر بوو خێرا بەرەو ژوورەکەی ڕایکرد سەیری کرد لە ناوەڕاستی ژورەکەیدا وەستاوەو جلێکی زۆر لەبەردەمیدایەو کراسێکی هاوینی ڕابردووی لەبەرکردووە.



فاطمە وتی: ئەوە چیە عومەر؟ چی ڕویداوە؟

عومەر کراسەکەی بە هەردوو دەستی گرتبوو بە توڕەبوون و هەڵچوونێکی توندەوە وتی:

– هەموو جلەکانم تەسك بوونەتەوە

بۆم!!

سەیری ئەم کراسە بکە ئەوەندە تەسك بۆتەوە قۆپچەکانی داناخرێت!!

سەیری کە چۆن کورت بۆتەوە بۆم!

پانتۆڵەکانم هەموویان تەسك بونەتەوە بۆم!!

سەیری ئەم چاکەتە بکە کە جاران شانازیم پێوە ئەکرد ئێستا بۆم نابێت!!

عومەر بە هەڵچوونەوە قسەی دەکردو جلەکانی گرتبوو بە دەستیەوەو بەم لاولادا فڕێی دەدا وەکو سەری لەخۆی سوڕمابێ.

بەڵام دایکی زەردەخەنەیەکی کردو بە ئارامییەکەوە وتی:

- عومەر ئەم جلانە هی هاوینی ڕابردوو نیە؟

عومەر هێشتا لە هەڵچونی خۆیدا بوو هاواری کردو وتی:

- هاوینی ڕابردوو! بەم شێوەیە کورت دەبێتەوە!! چیم بەسەر هاتووە؟!!!



- ئایا ئەو هەڵچونە توندەی عومەر پێویست ئەکات؟
- ئایا دەتوانی وەڵامی پرسیارەکەی عومەر بدەیتەوە: چیم بەسەر هاتووە؟
- چ ئامۆژگارییەکی فاطمە دەکەیت لەم هەڵوێستەدا چۆن ڕەفتار بکات؟

فاطمە خۆی ئامادەکردبوو بۆ هەڵوێستێکی لەو جۆرە چونکە زانیارییەکی زۆری گۆڕانکارییەکانی ئەم تەمەنەی لابوو بۆیە دای بەسەرشانی کوڕەکەیداو دڵنیایی کردەوەو وتی:

– عومەر گیان هیچ ڕووی نەداوە لێت گەورەبوویت و بوویت بەپیاو.

ئەوەبوو جلە پەرت و بڵاوەکانی لە ژوورەکەیدا کۆکردەوەو بەردەوام بوو لەسەر قسەکانی:

– باوکت پۆشاکی تازەت بۆ دەکڕێت هەوڵ دەدەم هەندێك لە پۆشاکەکانت بۆ فراوان بکەم، دڵنیابە عومەر گیان.

بازدانی گەشە:

شەو فاطمە بە زەردەخەنەوە ئەوەی بۆ مەحموودی هاوسەری گێڕایەوە.

مەحموود پێکەنی و وتی:

– فاطمە بەڕاستی زۆر بەباشی هەڵسوکەوتت کردووە وادیارە ماوەیەکە ڕۆشنبیری پەروەردەیت زیادی کردووە.

فاطمە وەك بیەوێت تووڕەی بکات وتی:

– فەرو پیت لە باوکی و پەڕتووکەکانیدایە.

مەحموود زەردەخەنەیەکی کردو بە گلەییەوە پێی وت:

– بەس باوکی؟ هەرچۆنێ بێ بابەتی ئەمڕۆ تازەیە ئێستا دەبینی منیش پڕ بەرەکەتم.

بــــەدەم زەردەخەنەیەکـــــەوە لــــە مێردەکـــــەی نزیـــك بــــۆوەو بەخۆشەویستییەکەوە وتی:

– تۆیش خێر و بەرەکەتی ئادەی چیت پێ یە دەری خە.

مەحموود پێی وت:

– ئەو ڕۆژەت بیرە باسی بازدانمان کرد لە گەشەکردن دا؟

فاطمە وەك نیشانی بدات بیریەتی وتی:

– بەڵێ گەشەی خێرای جەستە ئەو ڕۆژە وتت لـە چـوار گۆڕانکاریـدا دەردەکەوێت:

١– تایبەتمەندیە سێکسیە سەرەکییەکان.

٢– تایبەتمەندییە سێکسییە لاوەکییەکان.

٣– گۆڕانکاری لە قەبارەی جەستەدا.

٤– گۆڕانکاری لە ڕێژەکانی جەستەدا.

مەحموود وتی:

– ئەوەی بەنـد بـوو بـە گەشـەی سێکسـیەوە لـە دووخـاڵی یەکەمـدا زانیمان، ئەمرۆش ئەم تێبینی‌یە سەبارەت بە قەبارەی عومەر بەنـدە بە خـاڵی سـێیەم و چـوارەمەوە دەتـوانین بـەم شـێوەیەی خـوارەوە کورتی بکەینەوە:

گەشەی جەستە:

لـە قۆنـاغی باڵغبوونـدا گەشـەی ئەنـدامیی ڕووی دا: نـاوەکی و دەرەکی.

فاطمە وتی:

- باسی گەشەی ناوەکیمان کرد.

مەحموود وتی:

- نەخێر تەنها باسی گەشەی ئەندامی زاوزێ و ڕژێنەکانمان کرد بەڵام چەند بەشێکیشمان هەیە لە کۆئەندامی ناوەکیی کە گەشە دەکەن وەکو گەدە.

فاطمە بە سەرسوڕمانیکەوە وتی: گەدە؟!

مەحموود وتی: بەڵێ هەتا بڕێکی زۆر لە خواردن وەربگرێت کە بگونجێت لەگەڵ ئەم گەشە بەردەوامە، بۆچی تۆ سەرسام بویت؟

فاطمە پێی وت:

- چەندێك لەم باسەدا قوڵ ببینەوە زۆرێك لەو وەڵامانەمان دەست دەکەوێت کە سەرسامم لە ئاستیاندا.

مەحموود بیهێنە بەرچاوت بۆ نموونە عومەر ژەمە خواردنی زۆر زیادی کردووە بە جۆرێك بە زۆرخۆر تۆمەتباری دەکەم.

هەروەها حەنانیش ماوەیەکە زۆر دەخوات، (سبحان الله) وەکو بڵێیت جەستە خۆی ئامادە دەکات بۆ ئەم گەشە خێرایە.

مەحموود لەم قسانەی فاطمە زەردەخەنەیەکی کردو وتی:

- تۆ ئەو قسانە دەکەیت کە لە پەڕتوکە زانستیەکاندا هەیە تەنها بەهۆی ئەو تێبینی کردنە باشەتەوە.

کچ پێش کوڕ گەورە دەبێت

تەمەن		درێژی بە (سم)		کێش بە (کگم)	
		کوڕ	کچ	کوڕ	کچ
١٠		١٣١,٣	١٣٠,٧	٢٧,٤	٢٧,٨
١١	دواکەوتنی منداڵی	١٣٥,١	١٣٥,٦	٢٩,٧	٣٠,٦
١٢		١٤٢,١	١٤٧,٠٠	٣٧,١	٣٩,٥
١٣		١٤٨,٢	١٥١,٠٠	٣٩,٤	٤٤,٦
١٤	باڵغبوون	١٥٣,٥	١٥٤,٦	٤٤,١	٤٦,٩
١٥		١٥٩,١	١٥٧,١	٤٨,٨	٥٠,٥
١٦	هەرزەکاری	١٦٤,٦	١٥٧,٥	٥٤,٢	٥٢,٤
١٧		١٦٧,٦	١٥٧,٨	٥٨,٨	٥٣,٨

پێوەرەکانی گەشەکردن بە درێژی و کێش

مەحموود پەڕتوکەکەی دایە دەست فاطمە و وتی:

- فاطمە سەیری ئەم خشتەیە بکە و تێبینی ئەوە بکە کە: لە تەمەنی ١٠ ساڵی دا کوڕ لە کچ گەورەترە یاخود یەکسانە پێی لە درێژی و کێش دا.

پاشان کچ لە تەمەنی ١١ یان ١٢ ساڵیی لە گەشەکردنیدا بازدان ڕوودەدات و گەورەتر دەبێت لە کوڕی هاوتەمەنی خۆیلە ڕووی درێژی و کێشەوە.

ئەوەیش بەردەوام دەبێت هەتا ١٤ ساڵیی ئیتر دوای ئەوە بازدانێك لە گەشەی کوڕ دا ڕوودەدات پێش کچ دەکەوێت لە درێژی و کێشدا.

واتە بازدان لە گەشەی کچ دا لە تەمەنی ٩ ١٤ ساڵیداو لای کوڕیش لە تەمەنی ١٦– ٢٠ ساڵیی دا دەست پێدەکات، گەشەی خێرا لە کوڕدا بەردەوام دەبێت هەتا دەگاتە ٢٠ساڵ بەڵام زۆر بەهێواشی لای کچ لە تەمەنی ١٥ساڵیدا ڕوودەدات.

هەروەها تێبینی دەکرێت بازدانی گەشە لای کچان پێش پێگەیشتنی سێکسی دەست پێ بکات واتە دابەزینی خوێنی یەکەم سوڕی مانگانە بەڵام لە کوڕدا لەدوای یەکەم خەوبینین و فڕێدانی تۆوەوە ڕوودەدات و لەکاتی پێگەیشتنی دا بەردەوام دەبێت. لە تەمەنی ١٨ ساڵیدا زۆر بەڕوونی جیاوازی لەنێوان قەبارەی جەستەی کوڕ و کچ دەردەکەوێت.

فاطمە ئاماژەی دا بەلاپەڕەیەکی پەڕتوکەکە و وتی:

– مەحموود ئەم وێنە هێڵکارییە ئەو جیاوازیە زۆر بەڕوونی دەردەخات.



دوای ئەوەی هەردوو هاوسەر پێکەوە سەیری وێنەکەیان کرد

فاطمە وتی:

- بەڵام ئایا کچ دوای ١٥ ساڵی گەورە نابێت؟

مەحموود وتی:

کچ لە تەمەنی ١٥ ساڵیدا درێژبوونی کۆتایی دێت بەڵام کوڕ درێژبوونی کۆتایی لەتەمەنی ١٨ ساڵیدا دەبێت، لە تەمەنی ٢٠ - ٢١ ساڵیدا تەنها زیادبوونێکی زۆر کەم لە درێژیدا دەردەکەوێت.

کۆرپەلە زیاتر گەورە دەبێت:

دایك و باوك بە دەنگی عومەر کە خۆی کرد بە ژوورەکەیاندا بەئاگا هاتنەوە.



عومەر بە باوكی وت:

– باوكە بینیوتە چیم بەسەر هاتووە؟

مەحموود بە زەردەخەنەیەكەوە وتی:

– عومەر چی ڕووی داوە؟

عومەر هەردوو باڵی لەبەردەم باوكیدا بەرزكردەوە هەتا كورتی كراسەكەی پیشان دات و پاشان وتی:

– باوكە هەموو جلەكانم كورت بونەتەوە بۆم.

مەحموود وتی:

– جلەكانت كورت نەبونەتەوە تۆ گەورەبوویت.

عومەر وتی:

– گەورەبووم! ئەمساڵ زۆر زیاتر لە ساڵانی ڕابردوو گەورەتر بووم.

بەڵام عومەر كاتێك باوكی پێی وت نەخێر ئەوە ڕاست نیە زۆر سەرسام بوو.

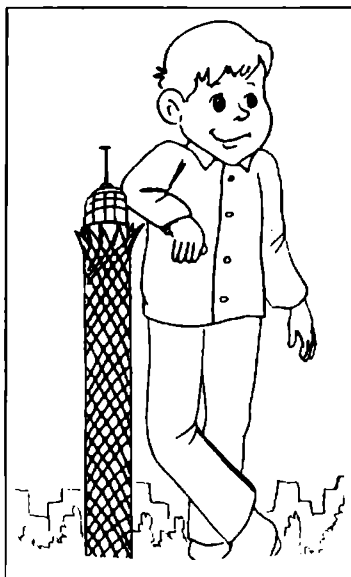
عومەر لەسەر كورسیەكە لەبەردەم باوكیدا دانیشت و سەیری دایكی دەكرد كە لەو كاتەدا بە سەرسوڕمانەوە سەیری باوكی دەكرد هەروەكو سەیركردنەكەی عومەر پاشان وتی:

– باوکە جلەکانم تەسك بوونەتەوە بۆم؟ لەوەوپێش بەم خێراییە بۆم کورت نەبۆتەوە.

مەحموود پاڵیدابۆوە بە کورسیەکەوەو بە ئارامییەکەوە زەدەخەنەیەکی کرد و وتی: بۆ جلەکانت من نکۆڵی ئەوە ناکەم کە تۆ پێویستت بە پۆشاکی تازەیە (إن شاء الله) لەماوەی دوو ڕۆژدا جلی تازەت بۆ دەکرم.

عومەر بە هەڵچونێکەوە وتی:

– باوکە کێشەکە ئەوە نیە، کێشەکە لەوەدایە زۆر بەخێرایی گەورە دەبم ئەترسم زیاد لەئاستی خۆی درێژببم یان قەبە ببم .... و...



باوکی بە ئارامیەکەوە قسەکەی پێ بڕی و وتی:

– لەبەرئەوەیە پێم وتی ئەم گەشەکردنەت گۆڕانکاریەکی زۆر گەورە نیە لە ژیانتدا ماوەیەك بەسەرتدا تێپەڕی ئەگەر بە هەمان ڕێژە زیادت بکردایە ئەوا ئەمڕۆ لە تاوەری قاهیرە درێژتر دەبویت! !

فاطمە ئارامی لێ بڕاو وتی:

– چی یە مەحموود ئەم شەو شەوی مەتەڵە؟!

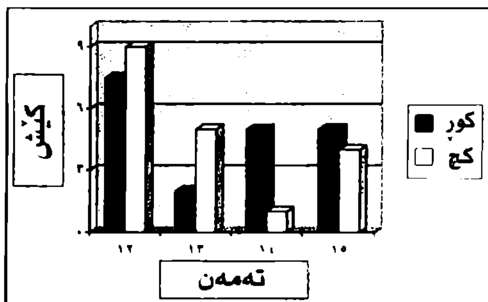
– نەخێر عومەر تەنها ئەوەبوو

هەستم کرد کەمێك نیگەرانی لەو گەشەکردنە خێرایەیت بەڵام دەمەوێت شتێکت بهێنمەوە یاد ئەم دوو ساڵە بەخێرایی گەورە دەبیت، لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا درێژیت زیاتر لە ٥ تا ٦ (سم) زیادی کردووە، درێژی یەکەیشت کاتێك ١٤ ساڵت تەواوکردە تا ٦ (سم) زیادکردووە، ئەمڕۆیش کە لە ١٥ ساڵی نزیك دەبیتەوە درێژییەکەت لە ساڵی ڕابردووەوە تا ئەمڕۆ ٥ تا ٦ (سم) زیادی کردووە، واتە لە تەمەنی ١٢ ساڵی بۆ ١٥ ساڵی ١٨ (سم) زیادت کردووە واتە بە قەبارەی ڕاستەیەکی مام ناوەند یاخود بست و نیویك بەدەست.

عومەر سەرسامییەکەی زیادی کرد و باوکیشی لەسەر قسەکانی بەردەوام بوو وتی:

– هەروەها کێشیشت لەم سێ ساڵەی دواییدا ٩ – ١١ کگم زیادی کردووە.

تەمەن	کوڕ		کچ	
	درێژی	کێش	درێژی	کێش
١٢	٨	٧,٥	١١	٩
١٣	٥	٢	٤	٥
١٤	٥	٥	٣	١
١٥	٥	٥	٣	٤
کۆی گشتی	٢٣سم	١٩,٥کگم	٢١سم	١٩کگم



بڕی زیادبوون لە درێژی و کێش دا لە قۆناغی باڵغبووندا لە تەمەنی ۱۲ - ۱۵ ساڵیی کچ و کوڕ.

عومەر بە گرنگیپێدانەوە وتی:

- بۆیە باوکە زۆر لە خۆمم دەپرسی چیم بەسەر هاتووە؟!

ئەمڕۆ بە ئاگا هاتمەوە لەبەرئەوە زۆر نیگەران بووم.

باوکی پێی وت:

- عومەر گیان باسەکە پێویستی بە نیگەرانی نیە ئێستایش هەر پێت دەڵێم ئەو خێراییەی لە گەشەکردنتدا هیچ نی‌یە لەچاو خێرایی گەشەکردنت لەنێو سکی دایکتدا.

دایکی تێگەیشت کە مێردەکەی دەیەوێت لەو بارەیوە قسە بکات بۆیە وتی:

- ئادەی مەحموود بۆمان باس بکە.

محمود وتی:

- عومەر تۆ ئەوە دەزانی کە سەرەتا لە سکی دایکت دا بریتی بویت لە یەك خانە؟ ئەزانی قەبارەی خانەیەك چەندە؟

عومەر وتی:

- بەڵێ بابە خوێندومان بەچاو نابینرێت دەبێت میکرۆسکۆب بەکاربێت بۆ بینینی .

باوکی وتی:

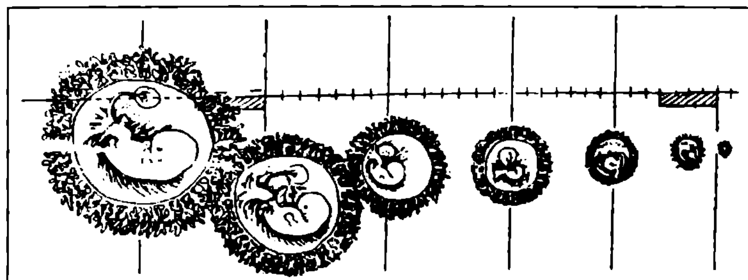
- ئەم خانەیە پێویستی بە گەورەکردنە بە سەدان جار هەتا بتوانیت بەچاو بیبینیت ئینجا دوای (٩) مانگ و لەکاتی لەدایك بونی دا دەبێتە منداڵێکی تەواو کێشی دەگاتە (٢,٥ تا ٤) کلیۆ، ئایا دەتوانیت بیهێنیتە بەرچاوت (٢٠٠) ملیۆن جار گەورە کراوە؟!

عومەر واقی وڕمابوو!

باوکی وتی:

- واتە لەماوەی نۆ مانگ دا منداڵەکە دەیان جار دەگۆڕێت لە خاڵێکەوە کە بچوکترە لەو خاڵەی بەسەر پیتی (نون) ەوەیە بۆ مرۆڤێك کە درێژییەکەی دەگاتە (٥٠ سم) کە پەنجەی دەست و قاچەکانی هەیە و دووچاو و قژ و ئەندامی دەرەوەو ناوەوەی هەیە.

عومەر سەیرێکی دایکی کرد لەبەر لێوەوە (سبحان الله) ی دەکرد بۆیە خۆیشی وتی (سبحان الله)!



باوکی بە دەنگێکی دڵنیایی و هێمنەوە پێی وت:

– عومەر ئێستا بینیت کە باسەکە پێویستی بە نیگەران بوون نیە؟

تۆ ئێستا لە ماوەی گەشەی خێرا دایت؟بۆیە دەبێت بزانیت و دەرك بەوە بکەیت کە ماوەیەکە تێپەڕ دەبێت و پاشان درێژی و قەبارە و کێشت بەشێوەیەکی گونجاو جێگیر دەبێت هەتا ببیتە گەنجێکی بەهێز و پاشان پیاوێکی بە ئەندام گونجاو .

زیپکە لە ڕووخساردا

نیشانەی ئارام بوون بە ڕوخساری عومەرەوە دەرکەوت پاشان بە باوکی وت:

– بەڵام ئەوەی سەرقاڵم دەکات ئەم زیپکانەیە کە بەسەر ڕوخسارمەوە دەرکەوتووە، لەوە دەچێت ڕوخسارم پڕ بوبێت لە میکرۆبی نەخۆشی .

دایکی و باوکی بەم وێکچاندنەی کوڕەکەیان پێکەنین و پاشان مەحموود وتی:

– ئەمەش هیچ دڵەڕاوکێی ناوێت ئەمە پێی دەوترێت: زیپکەی گەنجان acne واتە تۆ ڕۆیشتویتەتە قۆناغی گەنجیەتی ماوەیەك لەگەڵتدا بەردەوام دەبێت پاشان نامێنێت و ڕوخسارت چاکی و جوانیەکەی بۆ دەگەڕێتەوە.

فاطمە وتی: بەڵام زیبکانەی گەنجان چیە؟

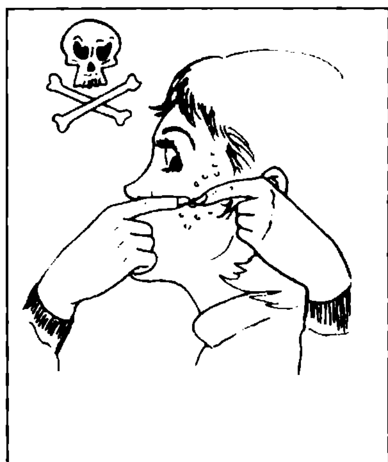
باوکی وتی:

- لەگەڵ خێرایی گەشەی (عومەر)دا بڕی چەورییەکەی زیاد دەکات و هەندێ لە کونەکانی پێستی ڕوخساری و هەردوو سەرشانی دەگرێت ئەویش بەهۆی چالاکی زیادەی چەوریە ڕژێنەکان تیایاندا.

پاشان سەیرێکی کوڕەکەی کردو قسەکانی تەواوکردو وتی:

لەگەڵ پشت گوێ خستنی ڕوخسار بە نەشتنی خۆڵ بەسەر ڕوخسارەوە کۆدەبێتەوەو پێوەی دەلکێت و ئەو زیپکانەی کە دەیانبینین ڕەش دەبنەوە.

عومەر وتی:



- ئایا هۆکاری تریشی هەیە؟

مەحموود وتی:

- وەکو پێم وتی:

١- پێستی چەورو چالاکی ڕژێنەکان.

٢- پشتگوێ خستنی شتنی ڕوخسار زیاد لە چەندجار لە ڕۆژێکدا.

٣- کەم خستنە بەر خۆر و هەوا.

٤- زیاد خواردنی شیرینی و خۆراکە چەورەکان.

٥- تێکچونی هەرس.

٦- کەمیی ڤیتامین A.

عومەر زۆر گرنگی بەم باسە دەدا بۆیە بە باوکی وت:

- باوکە ئایا ئەویش جۆری هەیە؟ من ڕوخساری هاوڕێکانم دەبینم جیاوازن.

باوکی وتی:

- بەڵێ جۆری زۆرە لەوانەش:



١- جۆری وەکو خاڵ: زیپکەی وردو سەرەکەی ڕەشە.

٢- جۆری حەبیبی: وەکو دەنکە گەنم وایە و سەرەکەی سپیە.

٣- جۆری گرێی: لەگرێی چەوری دەچێت بەسەر ڕووی ناوچەواندا بەرزدەبێتەوە.

٤- جۆری پوکاوە: زیپکەی پوکاوەیەو بەسەر ڕوخسارەوەیە و نزم دەردەکەوێت.



عومەر وتی:

- بابە چارەسەریان چی یە؟

باوکی وتی:

- زۆربەیان لە تەمەنی ١٧ یان ١٨ ساڵیدا کۆتاییان پێ دێت بەڵام دەبێت بەوردی مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت هەتا ئاسەواری ناشیرین لە ڕوخساردا جێ نەهێڵێت. بۆ نموونە:



١- کەم کردنەوەی شیرینی و چەوری.
٢- خۆ دانە بەر خۆر و هەوا.
٣- خواردنی ئەو خۆراکانەی کە بە ڤیتامین (A) دەوڵەمەندن وەکو گێزەر و زەیتی ماسی.
٤- دەکرێت دوای ڕاوێژکردن بە پزیشک دژە زیندەگیەکی گونجاو بەکاربهێنین.
٥- لە هەموو ئەمانە گرنگتر پاك وخاوێنی گشتی بە تایبەت ڕووخسار.



فاطمە وتی:

- ئەگەر یەکێك لە ئێمە پابەندبێت بە دەست نوێژی پێش نوێژەکانەوە لانی کەم ڕۆژی (٥) جار دەم وچاوی دەشوات.

مەحموود بەسەر ڕاوەشان هاوڕایی خۆی نیشان دا و وتی:

- دەتوانرێت پاککەرەوەیەکی گونجاو بۆ شتنی دەم وچاو بەکاربهێنرێت، گوێم لە یەکێك لە هاوڕێ پزیشکەکانم بوو وتی نابێت هیچ جۆرە کرێمێك بەکاربهێنرێت چونکە کونەکانی سەر ڕوی پێست دەگرێت و دوایی دەبێتە زیپکەی سور و بە ئازار لەسەر دەم وچاو

هەروەها نابێت دەستکاری ئەو زیپکانە بکرێت یان بگوشرێت چونکە ڕوخسار دەشێوێنێت.


خۆت بەدووربگرە لە دەستکاری کردنی زیپکەی گەنجانە بە نینۆکەکانت.

مەحموود هەستی کرد عومەر کەوتە جوڵە بۆیە بە زەردەخەنەیەکەوە وتی: ئەگەر دەتەوێت بڕۆیت فەرموو بڕۆ.

دوای ئەوەی عومەر ڕۆیشتە دەرەوە فاطمە بە شۆخییەکەوە بە مەحموودی مێردی وت: ئەم هەموو ڕۆشنبیریە چی یە هەتە؟!

مەحموود بە جدیەتێکەوە وتی:

- ئەمزانی ئەم باسانە بەلای عومەرەوە زۆر گرنگە: بۆیە زۆر بەباشی خۆم ئامادەکرد هەتا وەڵامی پرسیارەکانی بدەمەوە.

لەیادت بێت کە

هەرزەکار لە قۆناغی باڵغبووندا بە بازدانێک لە گەشەکردنی ناوەکی یان دەرەکی دا تێپەڕدەبێت کە خۆی لەمانەدا دەبینێتەوە:

١- تایبەتمەندیە سێکسییە سەرەتاییەکان .

٢- تایبەتمەندیە سێکسییە لاوەکیەکان.

٣- گۆڕانکاری لە درێژی و کێشی و جەستەدا.

٤- گۆڕانکاری لە ڕێژە جەستەییەکان.

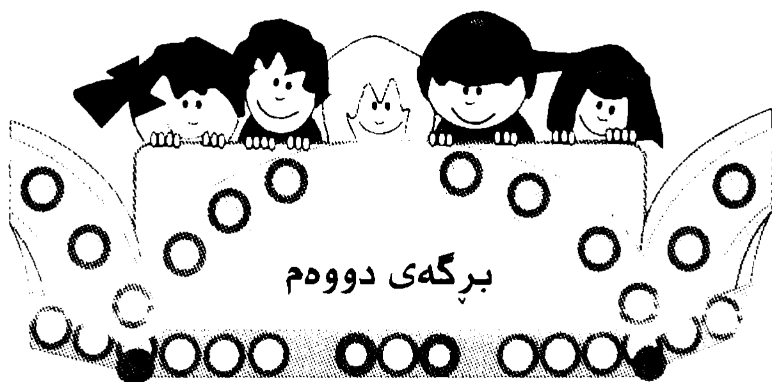
کچ پێش کوڕ گەورە دەبێت:

کچ بازدانی گەشەی لە تەمەنی (٩)ساڵیدا دەست پیَ دەکات و لە درێژی داپێش کوڕ دەکەوێت ئەویش لە تەمەنی (١١ - ١٤) پاشان کوڕ لە درێژ بووندا پێش کچ دەکەوێت دوای تەمەنی (١٥) ساڵیی بەجۆرێك ئەو گەشەکردنە بە خێرایی بەردەوام دەبێت تا تەمەنی (١٨) ساڵی لەو کاتەدا گەشەی کچ زۆر هێواش دەبێت ئەویش لە تەمەنی (١٥ - ١٨) پاشان گەشەی هەردوکیان هێواش دەبێتەوە تا تەمەنی (٢٠ - ٢١) ساڵیی جێگیر دەبێت.

✓ له قۆناغی باڵغبووندا له تەمەنی (١٢-١٥) ساڵیدا درێژی کوڕ نزیکەی (٢١ سم) زیاد دەکات کێشیشی (٢٠ کگم) زیاد دەکات.

✓ درێژی کچ له هەمان قۆناغ دا و لـه تەمـەنی (١٢-١٥) ساڵیی دا نزیکەی)٢٣سم) درێژ دەبێت کێشیشـی (١٩ککگم)، ئەمەیش پێی دەوترێت بـازدانی بـه خێرایـی گەشەکردن.

✓ **زیپکـەی گـەنجان:** دیـاردەیکی سروشتیه لـه قۆناغی باڵغبوون و هـەرزەکاری دا کـه لـه بـەرەنجامی گەشـەی چـەورییه ڕژێنـەکانی جەسـتەوه دروسـت دەبێـت. هۆکـار و جـۆری چارەسـەری ئاسـانی هەیـه دەبێت ئەو زانیاریانه بزانرێت هەتا بـه بێـوەیی و دوور لەزیان تێپەڕ ببێت.



هاوڕێی ئاوێنە

* ڕاپرسی:

١- هەستت چییەسەبارەت بە کوڕەکەت ؟

٢- هەستت چی یە سەبارەت بە کچەکەت ؟

- هاوڕێی ئاوێنە
- بۆچی دەشڵەژێت؟!
- بازدان لە گەشەکردن دا
- عومەر پێویستی بە یارمەتی یە.



ڕوونکردنەوە

هەستت چییە سەبارەت بە کوڕەکەت ؟!

هەست و ڕەفتارت چۆنە دەربارەی کوڕەکەت
ــۆ روبەڕوبونــەوەی هــەڵس وکەوتــەکانی کــە
پەیوەستن بە قۆناغی باڵغبوونەوە ؟

نیشانەیەك لە بەرامبەر ئـەو خاڵـەدا دابنێ کـە لـە تێڕوانینتـەوە نزیکە:

١- ئەگــەر بــۆت دەرکــەوت کــە شــێوازێکی ناڕاســتی قســەکردنی بەکارهێناوە لەگەڵ دایکی:

أ- بــە تونــدی مامەڵــەی لەگەڵــدا دەکــەم و لۆمــەی دەکــەم و لەوانەیە لێیشی بدەم.

ب - گفتوگــۆی کێشــەکەی لەگەڵــدا دەکــەم و هۆکــاری هەڵچونەکەی دەزانم.

ج- گوێی نادەمێ و هیچ ناکەم.

د- ئەوە ڕەفتاری ئاسـایی خۆیـەتی و دایکـی بەهەڵـە ڕەفتـاری لەگەڵدا دەکات.

هـ- دەبێت هۆکارەکەی هەرچیەك بێت ئەمە نەکات.

٢- ئەگەر بۆم دەركەوت كە زۆر دەسپەڕ دەكات:

أ – بە توندی ڕەفتاری لەگەڵدا دەكەم و لۆمەی دەكەم و لەوانە لێیشی بدەم.

ب – گوێی نادەمێ و هیچ ناكەم.

جـ – لەگەڵیدا دادەنیشم و زیانەكانی پێ دەڵێم و دەیترسێنم لێیان.

د – سەرتوكێكی لە بارەیەوە دەدەمێ پاشان گفتوگۆی لەگەڵ دەكەم.

هـ – پشتگوێی دەخەم هەوڵ دەدەم كاتە بەتاڵەكانی بۆ پڕ بكەمەوە و لە ورووژێنەرەكانی دوربخەمەوە.

٣- ئایا زانیوتە كوڕەكەت گەیشتۆتە پێگەیشتن؟

أ- بەنزیكەیی

ب- بە تەواوی

جـ- نەمزانی

د- بەلامەوە گرنگ نەبوو

٤- گەشەی جەستە و درێژبوونی قبوڵ دەكەم:

أ- بە گاڵتە پێكردنی

ب- مامەڵەكردنی بە هاندان و وەك پیاو

جـ- بە گوێ پێنەدان وەكو ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت

د- بە شانازی كردن و پێدانی سەربەستی زیاتر

٥- قبوڵ کردنی هەوڵەکانی بۆ لاسایی کردنەوەی ڕەفتاری پیاوان:

أ- بە گاڵتە پێکردن و هەڵشاخان و بیرخستنەوەی بەوەی کە هێشتا منداڵە

ب- بە هاندان و ڕێکخستنی کارەکانی و ڕاست کردنەوەی هەڵەکانی

ج- بە گوێ پێنەدان و شەرم کردن لە بەردەم خەڵکیدا

د- بە ستایشی کردن و هاندانی تەنانەت لەسەر هەڵەیش

٦- هەڵوێستت لە بەرامبەر خوێندنەوەکانی کوڕەکەت:

أ- چەند پەڕتوکێك لە بەردەمیدا دادەنێم کە سوود بە قۆناغەکەی بگەیەنێت

ب- چەند بەشێکی بۆ کورت دەکەمەوە و لەگەڵیدا دەیخوێنمەوە

ج- لەسەر خوێندنەوە هەڵدەشاخێم بەڕویدا چونکە کات بەفیڕۆ دەدات

د- ئەگەر پێی بزانم پەڕتوکی سێکسی دەخوێنێتەوە بەتوندی سزای دەدەم

هـ- بە پەڕتوکی باشتر لە پەرتوکە وروژێنەرەکان سەرقاڵی دەکەم و دوری دەخەمەوە.

٧- پرسیارە سێکسیەکانی کوڕەکەت:

أ- گاڵتەی پێ دەکەیت و ئاگاداری دەکەیتەوە

ب- له وه‌ڵام دانه‌وه‌ی ڕاده‌که‌یت به‌هۆی شه‌رم و شكۆوه

ج- گرنگی وه‌ڵام دانه‌وه به‌ هه‌ند وه‌رده‌گریت و هه‌وڵ ده‌ده‌یت تۆ وه‌ڵام بده‌یته‌وه

د- په‌رتووكی ده‌ده‌یتێ یاخود ده‌یخه‌یته‌ به‌رده‌ستی كه‌سێكی تایبه‌تمه‌ند.

٨- كوڕه‌كه‌ت ڕێ به‌كچی دراوسێ ده‌گرێت:

ا- ده‌یشكێنیت و هه‌ندێ جاریش لێی ده‌ده‌یت

ب- گوێی پێ ناده‌یت وه‌ك ئه‌وه‌ی هیچ ڕووی نه‌دابێت

ج- شانازی پێوه ده‌كه‌یت و ده‌ڵێیت بووه به‌ پیاو

د- داده‌نیشیت و باسه‌كه‌ی بۆ ڕوون ده‌كه‌یته‌وه باسی پێویست بوونی چاو داخستنی بۆ ڕوون ده‌كه‌یته‌وه‌و ئه‌وه‌ی كه ئه‌میش خۆی بۆ خوشكه‌كه‌ی ڕازی نابێت.

٩- هه‌ڵچونه‌كانی كوڕه‌كه‌ت توندن:

أ- به زریان ڕووبه‌ڕوی زریان ده‌بیته‌وه

ب- نیگه‌رانیت بۆی و فه‌رمانه‌كانی جێ به‌جێ ده‌كه‌یت و ترس و نیگه‌رانی خۆتی بۆ ده‌رده‌خه‌یت.

ج- به ساردییه‌كه‌وه ته‌ماشای شته‌كه ده‌كه‌یت هه‌تا هێور ده‌بێته‌وه پاشان مامه‌ڵه‌ی له‌گه‌ڵدا ده‌كه‌یت

د- فێری ده‌كه‌یت كه هه‌ڵچونه توندەكانی جۆرێكه له لاوازی و ده‌بێ ئازایانه ڕه‌فتار بكات.

١٠- لەخەو هەڵ دەستێت و زۆر خۆی دەشوات:

أ- بەخراپی ڕووبەڕووی دەبیتەوە

ب- هەوڵ دەدەیت باسەکە بە ئاسایی وەربگریت و شەرمەزاری نەکەیت

ج- شوشەیەك بۆنی خۆشی وەك دیارییەك بۆ ئامادە دەکەیت

د- بڕێکی باش پۆشاکی بۆ دەستەبەر دەکەیت و مەرجەکانی خۆشتنی فێر دەکەیت.

١١- کوڕەکەت نوێژ ناکات:

أ- لەبەرئەوەی لە منداڵییەوە ڕات نەهێناوە

ب- لەبەرئەوەی لە بەردەمیدا نوێژت نەکردووەو گرنگی بەم باسە نادەیت

ج- لەبەرئەوەی گرفتەکانی پێگەیشتنی سەرقاڵی کردووە و ناپەرژێتە سەر ئایین

د- لەبەرئەوەی کۆمەڵێك هاوڕێی خراپی هەیە.

١٢- کوڕەکەت و تەلەفزیۆن:

أ- کاتێك سەیری فیلمی ڕووت دەکات دڵەڕاوکێت بۆ دروست دەکات

ب- پیایدا هەڵ دەشاخێت و ڕێگەنادەیت سەیری بکات

ج- بە کۆمەڵێك حەزو ئارەزوی دیکەوە سەرقاڵی دەکەیت بۆئەوەی نەیپەرژێتە سەر تەلەفزیۆن.

د- ڤیدیۆیەکت بۆ هێناوە چی بوێت سەیری دەکات

١٣- کوڕەکەت و هاوڕێکانی:

أ- گرنگییان پیٚ نادەیت و لەبەردەمیاندا گاڵتەی پیٚ دەکەیت

ب- دەیان ناسیت و هەوڵ دەدەیت کەمێك بەشداریان بیت

ج- کوڕەکەت هاوڕێی نیە ئەوەیش دڵەڕاوکێی بۆ پێش هێناویت

د- کوڕەکەت هاوڕێی نیەو ئەوەیش ئارامت دەکاتەوە

١٤- کوڕەکەت و زیپکە:

أ- دەبینیت نیگەرانە بەهۆی زیادە نازگرتنی.

ب- وادەبینیت شتێکی ئاساییە دەبێت هەوڵ بدەیت بۆ چارەسەر کردنی

ج- کاتێك سکاڵا دەکات لەسەر زیپکە گاڵتەی پیٚ دەکەیت

د- هۆکارەکانی کەمکردنەوەی زیپکەی فێردەکەیت لەسەرووی هەموویانەوە دەست نوێژگرتن بۆ هەموو نوێژەکان.

١٥- کوڕەکەت و گەشەی جەستەیی:

أ- سکاڵای بەردەوام و ترسی لەسەر ڕووتانەوە توشی نارەحەتیو بێزاریت دەکات.

ب- لوتە گەورەکەی مایەی گاڵتە پێکردنە بەلاتەوە.

ج- کاتیٚ وا خۆ دەردەخات کە بەهێزە و خاوەن ماسولکەیە ئەو هەستەت لا دروست دەکات کە بەرهەڵستیت دەکات

د- سەرت لە منداڵیی سوڕدەمێنیّ لە مامەڵەکردنی لەگەڵ عەورەتدا

١٦- کوڕەکەت و تەندروستی:

أ- هەست دەکەیت لاوازە و ڕەنگی پەڕیوە و دوچاری کەم خوێنی بووە

ب- لەکاتی هەر نەخۆشییەکدا خێرا دەیبەیت بۆلای پزیشك

ج- هەموو ئەندامەکانی خێزانەکەتان پشکنینی مانگانەتان هەیە لای پزیشك

د- هەموو سکاڵاکان دەگێڕیتەوە بۆ کەم خۆری و زۆر یاری کردن.

١٧- کوڕەکەت و ئایین:

أ- قەناعەتت پێکردووە کە بڕوات بۆ جێگەیەك و فێری قورئان خوێندن و لەبەرکردنی ببێت.

ب- زۆر گرنگی بەم مەسەلەیە دەدەیت.

ج- لەگەڵیدا هەوڵت داوە لە ڕووی ئایینیەوە ڕۆشنبیربێت بەڵام شکستت هێناوە.

د- ڕۆشنبیری ئایینیت داوەتە دەست قوتابخانە.

١٨- کوڕەکەت و وەڵامەکانی:

أ- تێبینیت کردووە زۆر لەخۆباییو بێشەرمە و ئەوەش کارێکی زۆر قێزەونە.

ب- کوڕ ڕێزی گەورە ناگرێت و بەرپەرچی دەداتەوە دەبێت پەروەردە بکرێت .

ج- کاتێك هەڵ دەچێت هەمیشە بە توندی وەڵام دەداتەوە ئەوەیش شتێکی ئاساییە.

د- هەوڵ ئەدەم کە هەڵەکانی بۆ ڕاست بکەمەوەو بە تەنها لەگەڵی دابنیشم.

دانانی نمرەکان

نمرەیەك بۆ خۆت دابنێ بەپێی ئەم خشتەیە:

پرسیار	أ	ب	ج	د	هـ
١	٠	٤	٠	٢	١
٢	٠	٠	٤	٢	٠
٣	١	٤	٠	٠	
٤	٠	٣	٠	٢	
٥	٠	٤	٠	١	
٦	٣	٤	٠	٠	٣
٧	٠	١	٤	٣	
٨		١		٤	
٩		٠	٣	٤	
کۆی نمرەکان					

پرسیار	أ	ب	ج	د	هـ
١٠	٠	٣	٣	٣	
١١	٤	٣	١	٣	
١٢	٢	١	٣	٠	
١٣	٠	٣	٠	٣	
١٤	٠	٢	٠	٣	
١٥	٠	٠	٠	١	
١٦	٢	١	٣	١	
١٧	٣	٠	١	١	
١٨	١	٠	٢	٣	

ئەنجام

زیاتر لە ٣٠ نمرە ← **باڵا**

تۆ لە بارودۆخی ئەم قۆناغە تێ گەیشتویت و دەرکی ئەوەت کردووە کە ڕەفتارەکانی کورەکەت لەو گۆڕانە فسیۆلۆجیانەوە سەرچاوە دەگرێت کە لە جەستەیدا ڕوی داوەو هەوڵ دەدەیت پەروەردە لەگەڵ ئەم تێگەیشتنەدا تێکەڵ بکەیت.

ئەم وانەیە بەلای تۆوە ئەزموونێك بوو

لە ٢٠ – ٣٠ نمرە ← **زۆرباش**

تێگەیشتین بۆ بارودۆخی ئەم قۆناغە لە تەمەنی گونجاوە چەند ئەزموونیکی پەروەردەییت هەیە.



ئەم وانەیە ئەزموونەکانت پەرەپێدەدات و زانیاریەکانت زیاد دەکات

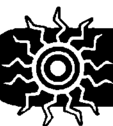
لە ١٠ – ٢٠ نمرە ← **باش**

تۆ باوکێکی ئاساییت کە لە کاتی خۆیدا ڕوبەڕوی هەر بارودۆخێك دەبیتەوە هەوڵ نەداوە خۆت ئامادە بکەیت بۆ ئەم قۆناغە و تەنها پشت بە سروشتی خۆت دەبەستیت



ئاگات لە تێگەیشتنی وانەکە بێت تۆ پێویستت پێیەتی

کەمتر لە ١٠ نمرە ← **لاواز**



ڕەنگی مەترسیت بۆ لێ دەدەین... لەگەڵماندا ئاگاداربە !.



هەستت چییە
سەبارەت بە کچەکەت؟!

هەست و ڕەفتارت چۆنە بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ڕەفتارو هەڵسوکەوتەکانی کە
بەندن بە قۆناغی بالغبوونەوە ؟

نیشانەیەك لەبەرامبەر ئەو خاڵەدا دابنێ کە نزیکە لە تێڕوانینتەوە:

١- کچەکەت جوانیەکانی لە بەردەم بێگانەدا دەردەخات:

أ- زەردەخەنەی بۆ دەکەیت و هانی دەدەیت و گوێی پێ نادەیت.

ب- بە زاراوەی جوان لەگەڵیدا دەدوێیت و بۆی ڕوون دەکەیتەوە کە کەسانی نامەحرەم و بێگانە کێن و خۆدەرخستن لەبەردەمیاندا لەڕووی شەرعەوە نادروستە.

ج- چ جۆرە پۆشاکێکی بوێت بۆی دەکڕیت بێ دیاریکردنی.

د- کاری پۆشاکەکانیت بۆ دایکی جێ هێشتووە لەگەڵ ئاراستەکردنی دایکیدا.

٢- دایكی پێی وتیت كچەكەت هاوڕێی كوڕی هەیە:

أ- دەتەقیتەوەو بەڕوویداو دادگای بۆ دادەنێیت و لەڕووی جەستەییەوە سزای دەدەیت.

ب- دەچیتە نێو ژیانی تایبەتیەوەو هەوڵ دەدەیت ڕاستیی پەیوەندیی بۆ ڕوون بكەیتەوە.

ج- هەوڵ دەدەیت زیاتر ئاشنای ئایینەكەی ببێت و بازنەی پەیوەندیت لەگەڵیدا فراوان بكەیت.

د- گوێی پێ نادەیت لەبەرئەوەی یاری منداڵانە.

٣- كچ بەرهەڵستی دایكی دەكات و قسەی پێ دەڵێت:

أ- بە توندی مامەڵەی لەگەڵدا دەكەیت و لۆمەی دەكەیت و لەوانەیە لێیشی بدەیت.

ب- گوێ ی پێ نادەیت و هیچ ناكەیت.

ج- گفتوگۆی كێشەكە دەكەم و هۆكاری هەڵچونەكانی دەزانم.

د- دایكی تێ دەگەیەنم كە ئەمە جۆرێكە لە ئێرەیی بردن و، كچەكەیشم ئاڕاستە دەكەم كە دایكی فەزڵ و چاكەی زۆری هەیە بەسەریەوە.

٤- ئایا زانیوتە كچەكەت كەی گەیشتۆتە قۆناغی پێگەیشتن؟

أ- بە نزیكەیی

ب- بە تەواوی

ج- نەم دەزانی و دایكی پێی وتم

د- بەلامەوە گرنگ نەبوو

٥- گەشەی کچەکەت و دەرکەوتنی مێینە بوونی قبوڵ دەکەیت:

أ- بە گاڵتە پێ کردنی

ب- بوغزاندنی و دورخستنەوەی لە خۆت.

ج- بە سەرسوڕمان و دەربڕینی وشەی هاندان و ڕونکردنەوەی پابەندبونەکانی بە تەمەنیەوە.

د- بەگوێ پێنەدانی.

٦- هەڵوێستم دەربارەی کاتێك لاسایی گەورەکان دەکاتەوە:

أ- شکاندنی و هەندێك جار سزادانی.

ب- هاندان لەگەڵ ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی .

ج- شەرمەزاربون لە بەرامبەر ڕەفتارەکانی و هەوڵ دان بۆ ڕێگە لێ گرتنی.

د- چاونوقاندن لە هەڵەکانی و بەردەوام بوون لە هاندانی.

٧- کچەکەم دەخوێنێتەوە:

أ- تێبینی بەسود لە بەردەمیدا دادەنێم بۆ قۆناغەکەی بەسود بێت.

ب- هەندێك پەڕتوکی بۆ کورت دەکەمەوە هەندێ جاریش بۆی دەخوێنمەوە.

ج- خوێندنەوە کات بەفیڕۆدانە بۆ سەعی کردنی.

د- گوێی پێ نادەم وازی لێ دێنم چی دەکات بە ئارەزووی خۆی.

٨- جۆری خوێندنەوەی کچەکەم:

أ- خوێندنەوەی چیرۆکە سۆزدارییەکان تورەم دەکات.

ب- تەریقی دەکەمەوە و چیرۆکە سۆزدارییەکانی بۆ دەدرێنم.

ج- دەمەوێت وەکو براکەی پەرتوکە زانیارییەکانی بخوێنێتەوە.

د- خەیاڵ و راستی بۆ رون دەکەمەوە و چیرۆکی بەسود دەخەمە بەردەستی.

٩- کچەکەت و پۆشاکەکەی:

أ- ناچاری دەکەیت پۆشاکی شەرعی لەبەربکات

ب- هەوڵ دەدەیت قەناعەتی پێ بکەیت و ئارامی لەسەر دەگریت

ج- ئەمە لای ئەو تەواوبوەو لە منداڵییەوە تیایدا روێنراوە

د- لاسایی دایکی دەکاتەوەو دایکیشی پابەندە بەشەرعەوە

١٠- کچەکەت نوێژ ناکات:

أ- هەوڵ دەدەیت لەوە دڵنیابیت کە لە سوڕی مانگانەدا نیە.

ب- لەبەرئەوەی لە منداڵییەوە رات نەهێناوە لەسەر نوێژکردن.

ج- لەبەرئەوەی دایکی تەمەڵە لە نوێژدا و تۆیش هەروایت.

د- ئەم قۆناغە قۆناغی هەڵپلان و گۆڕانە تۆیش تائێستا بە گفتوگۆو هاندان لەگەڵیدایت .

١١- هەڵچونەکانی کچەکەت:

أ- گۆشەگیرە و ئەمەیش هێمنی کچانە.

ب- هەمیشە هەڵدەچێت و بە توونـدی ڕووبـەڕووی هەڵچوونەکانی دەبمەوە.

ج- بەهێمنی ڕووبەڕووی هەڵچوونەکانی دەبمەوە پاشـان گفتوگۆی لەسەر دەکەم.

د- نیگەرانم بۆی و لەکاتی هەڵچوونیدا ترس و نیگەرانیەکەمی بۆ دەردەخەم.

١٢- هاوڕێکانی کچەکەت:

أ- هاوڕێی نیە و ئەمەیش شتێکی باشە.

ب- بـەخێرهاتنی هاوڕێکـانی دەکـات و هــەواڵ پرسـی دایـك و باوکیان دەکات.

ج- کچـەکەت هـاوڕێی نیـە و ئەمـەیش دڵـەڕاوکێت بـۆ دروسـت دەکات.

د- بـۆ بەدەسـت هێنـانی کەسـانی تـر ئاراسـتەی دەکـەیت و لەگەڵیدا هاوڕێی بۆ هەڵ دەبژێریت.

١٣- کچەکەت و زیپکە:

أ- گرنگی پێ دانی بەنازکێشانی کچان دادەنێیت.

ب- بـەگرفتێکی نەخۆشـیی دادەنێیت و بەشـداری دەکـەیت لـە چارەسەرکردنیدا.

ج- بـەگرفتی گەشـەی دەدانێیـت و بـەرەو هۆکارێـك ئاراسـتەی دەکەیت هەتا لە مەترسییەکەی بەدووربێت وەکو پاك وخاوێنی.

د- گاڵتەی پێ دەکەیت و تانەی لێ دەدەیت.

١٤- کچەکەت کەسێکی کۆمەڵایەتی زیرەکە:

أ- هانی دەدەیت و بە سەرکەوتووی دادەنێیت.

ب- نەخێر وانیە بەڵکو بوێری و بێشەرمی یە.

ج- سود لەم سیفەتەی وەردەگریت هانی دەدەیت لەڕوی ڕۆشنبیرییەوە توێشوو کۆبکاتەوە.

د- ئەمە بە گەورەتر لە تەمەنی خۆی دادەنێیت و شەرمەزار دەبی لێی.

١٥- هەندێ جار کچەکەت وەك کەسێکی بچوکتر لە تەمەنی خۆی ڕەفتار دەکات:

أ- ئەمە نازو کەم ئەدەبیە.

ب- نەخێر... دواکەوتنی زیری یەو تۆ غەمباری بۆی.

ج- ئەمە شتێکی ئاساییە هێشتا لە قۆناغی منداڵییەوە نزیکە.

د- گوێ نادەمێ و ئەمەیش نە دودڵیت بۆ پێش دەهێنێت و نە دڵخۆشت دەکات.

١٦- کچەکەت و چوونە دەرەوە لە ماڵ:

أ- بەڕۆڵی پاسەوانی کردنی هەڵدەستیت هەندێ جاریش لەگەڵیدا ڕەقیت.

ب- وادەی چوونە دەرەوە و هاتنە ماڵەوەی لەگەڵدا دیاری دەکەیت.

ج- ئازادیی خۆی دەدەیتێ و ڕێگەی لێ ناگریت.

د- بەهێمنی ئامۆژگاری دەکەیت و لە دوورەوە چاودێری دەکەیت شتانێکی بۆ دەستەبەر دەکەیت کە ماڵەوەی لا باشتربێت.

١٧- کچەکەت و کارەکانی ماڵەوە:

أ- ئەرکی ئافرەتە بێ پیاو.

ب- کارەکانی ستایش دەکەیت و هانی دەدەیت و، شتی تایبەتی خۆتت هەیە بەدەستی ئەو نەبێت وەری ناگریت

ج- سزایە ئەگەر هەڵە بکات

د- لەگەڵ دایکی دا پلان دادەنێین بۆ راهێنانی.

١٨- کچەکەت و خۆشەویستی:

أ- ئەگەر پرسیاری دەربارەی خۆشەویستی و دڵداری لێ کردیت بێزار دەبیت.

ب- رێگەی بۆ خۆش دەکەیت هەتا ئەوەی لەدڵیدایە و خۆشەویسترین کەسیت بۆ بدرکێنێ.

ج- سەبارەت بە سیفەتەکانی پیاوی چاك و ئافرەتی چاك گفتوگۆی لەگەڵدا دەکەیت.

د- ئەو ناوێرێت لەبەرامبەرتدا سەبارەت بەم بابەتانە قسە بکات.

١٩- کچەکەت و ئایین:

أ- هانی دەدەیت نوێژی هەینی لە یەکێك لە مزگەوتەکاندا ئەنجام بدات.

ب- شوێنێکت بۆ مسۆگەر کردووە هەتا قورئانی تیا لەبەربکات.

ج- ئەم کارەت بۆ قوتابخانە جێ هێشتووە.

د- باسە لاوەکیەکان و سەرقاڵیەکانی ژیان دەبنە بەربەست بۆی.

دانانی نمرەکان

نمرەیەك بۆ خۆت دابنێ بەپێی ئەم خشتەیە:

پرسیار	أ	ب	ج	د
١		٣		١
٢		٢	٢	٠
٣	٠	٠	٢	٣
٤	١	٤	٢	٠
٥	٠	٠	٣	٠
٦	٠	٣	١	١
٧	٣	٣	٠	٠
٨	١	٠	٠	٣
٩	١	٢	٣	٣
١٠	٣	٢	٢	
١١	١	٠	٣	١
١٢	٠	٣	٢	٣
١٣	٠	١	٣	٠
١٤	٣	٠	٣	١
١٥	٠	٠	٣	١
١٦	١	٢	٠	٤
١٧	٠	٣	٠	٣
١٨	٠	٣	٣	١
١٩	٤	٤	١	٠
کۆی نمرەکان				

ئەنجام

زیاتر لە ٣٠ نمرە ← **باڵا**

لە بارودۆخی ئەم قۆناغە تێگەیشتویت، دەرك بە رەفتارەكانی كچەكەت دەكەیت كە لە گۆرانكارییە فسیۆلۆجیەكانەوە سەرچاوەی گرتووە هەوڵ دەدەیت پەروەردە لەگەڵ ئەم تێگەیشتنەدا تێكەڵ بكەیت.

ئەم وانەیە بەلای تۆوە ئەزموونێك بوو

لە ٢٠ - ٣٠ نمرە **زۆرباش**

تێگەیشتن بۆ بارودۆخی ئەم قۆناغە لە تەمەنی گونجاوەوچەند ئەزموونێكی پەروەردەییت هەیە

ئەم وانەیە ئەزموونەكانت پەرەپێدەدات و زانیاریەكانت زیاد دەكات

لە ١٠ - ٢٠ نمرە ← **باش**

تۆ باوكێكی ئاساییت كە لە كاتی خۆیدا ڕوبەڕوی هەر بارودۆخێك دەبیتەوە هەوڵ نەداوە خۆت ئامادە بكەیت بۆ ئەم قوناغە و تەنها پشت بە سروشتی خۆت دەبەستیت

[illegible]

كەمترلە ١٠ نمرە ← **لاواز**

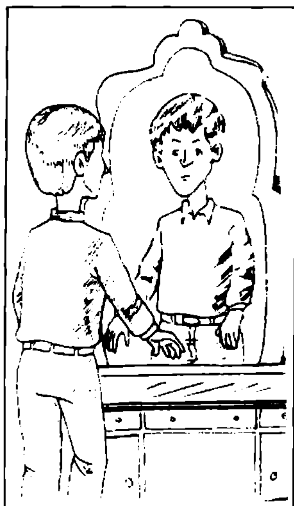
زەنگی مەترسیت بۆ لێ دەدەین... لەگەڵماندا ئاگاداربە !.

بڕگەی دووەم

هاوڕێی ئاوێنە

فاطمە بە هاوسەرەکەی وت:

- ئەم ڕۆژانەدا عومەر بەهۆی گرنگی دانی بە ڕوخسار و دیمەنی کاتێکی زۆری بەفیڕۆ دەدات بە جۆرێک ماوەیەکی زۆر لەبەردەم ئاوێنەدا دەمێنێتەوە و بیر لە قژ و جەستە و شانەکانی دەکاتەوە.



مەحموود قسەکەی پێ بڕی و وتی:

- فاطمە دەبێت دووشت بزانین:

١- سنوری گۆڕانکاریە جەستەییەکان لەم قۆناغەدا و دوای ئەم قۆناغە.

٢- شێوازی گەشەکردنی جیاوازە لە شێوازی گەشەی هاوڕێکانی.

فاطمە وتی:

- هاوڕێکانی چ پەیوەندییەکیان پێوەی

هەیە؟

مەحموود وتی: - کۆمەڵی هەرزەکاران بە گاڵتەجاڕی و سوکایەتی کردن و شانازی کردن بەخۆیانەوە ناسراون لەبەرئەوە هەریەکەیان بەراورد دەکات لەنێوان گەشەی خۆی و هاوڕێکانی تری دا ئەگەر هەر جیاوازییەکی بەدی کرد هەست بە ترس و دڵەڕاوکێ دەکات.

فاطمە وتی: کەواتە هۆی وەستانی بەردەوامی لەبەردەم ئاوێنەکەدا ئەمەیە

گرنگی دانی هەرزەکار بە جەستەی خۆی:

مەحموود وتی:

- **هۆکاری یەکەم:** لە وەستانی زۆری لەبەردەم ئاوێنە دا: (**هاوەڵەکانی**)یەتی.

هۆکاری دووەم: تێڕوانینی خۆی بۆ خودی خۆی:

لە تایبەتمەندییەکانی ئادەمیزاد ئەوەیە گرنگی بەو گۆڕانکاریانە دەدات کە لە خۆی دا ڕوودەدات، ئەمەیش لە تەمەنی منداڵیەوە دەردەکەوێت بە جۆرێك بەدوای چەند بەشێك لە جەستەی خۆیدا دەگەڕێت و دەیدۆزێتەوە هەروەها لە قۆناغی کامڵ بوونیشدا ڕوودەدات ئەو کاتەی تەمەنی ئادەمیزاد بەرەو سەر دەڕوات دەبینین گرنگی بە چرچ و لۆچەکانی ڕوخساری و ڕەنگی سپی قژی دەدات.

پاشان مەحموود زەردەخەنەیەکی کرد و سەیرێکی مانـاداری خێزانەکەی کردو وتی:

- ئەی وانیە؟!

فاطمە زەردەخەنەیەکی تورە ئامێزی کرد و بە سوربونێکی دروستکراوەوە وتی:

- هێشتا گەنجم و پێویستم بە گەڕان نیە بەدوای هیچ دا.

مەحموود گەڕایەوە سەر قسەکانی خۆی و وتی:

- هەروەها هەرزەکاریش بە قۆناغی گۆڕانی تەواودا لە قۆناغی پێشوو تێپەڕدەبێت و گرنگی بەو گۆڕانانە دەدات، بۆیە دەبینین گرنگی دەدات بە بەراوردکردنی لەگەڵ هاوڕێکانیدا، پاشان تێگەیشتنێکی هەیە بۆ خودی خۆی و دیمەنی جەستەی لە بەرامبەریدا دڵەڕاوکێی هەیە، ئەگەر ئەم تێگەیشتنە واتە تێگەیشتنی خود نزیك بێت لە واقیعەوە ئەوا جێگیریی و هاوسەنگ بونی دەبێت، بەڵام ئەگەر جیاوازی هەبوو لەنێوان بینینی بۆ خود و تێگەیشتنی بۆی زۆر لە واقیعەوە دور بوو ئاکامەکەی تێك شکان و دڵەڕاوکێ دەبێت.

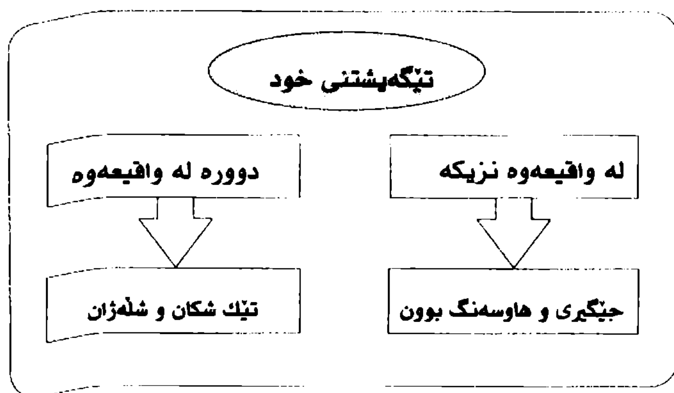
فاطمە قسەکەی پێ بڕی وتی:

- مەحموود وابزانم پەڕتوکەکە دەخوێنیتەوە

مەحموود وتی: زۆر بەئاسانی بابەتەکە ئەمەیە:

ئادەمیزاد وا خۆی دەبینێت بۆ نموونە درێژییەکی دیاریکراوی هەبێت کێشێکی دیاریکراوی هەبێت یان ڕوخسارێکی دیاریکراو ئەمە تێگەیشتنی خودی پێ دەوترێت... لە بەرامبەریشدا واقیع هەیە.

ئەگەر واقیع لەم تێگەیشتنەوە نزیك بوو دەحەوێتەوە و هەست بە جێگیری و دڵنیایی دەکات بەڵام ئەگەر واقیعەکەی دوربوو لەو تێگەیشتنەیەوە ئەوا دەشڵەژێت و هەست بە کەمی دەکات و ئارەزوو دەکات بگات بەو تێگەیشتنەی خۆی. ئەگەر شکستی هێنا ئەواهەست بە نائومێد بوون دەکات



بەڵام هۆکاری سێیەم: کە دەبێتە مایەی گرنگی دانی بەخۆی و گۆڕانکارییەکانی جەستەی:

تێڕوانینی خەڵکانی تر لەگەورەکان بۆ ئەم گەشەکردنە

بەداخەوە هەمیشە گەورەکان گەشەکردنی ئەم منداڵە گەورەیە بەجۆرێك لەگاڵتە پێ کردن و نوکتە بازی وەردەگرن، ئەمەیش

زۆرجار بەهۆی نەبوونی هاوسەنگی لەنێوان گەشەی جەستەو گەشەی لایەنەکانی تری بەتایبەت گەشەی عەقڵیودەروونی، بۆیە ئەم پیاوە دەبینین لەڕووی گەشەوە تەواوە بەڵام هەندێ جار بە عەقڵیەتێکی منداڵانی (١٠)ساڵەوە مامەڵە دەکات چونکە هێشتا گەشەی عەقڵی و ویژدانی تەواو نەکردووە.

هۆکاری چوارەم: گەشەی پاڵنەری سێکسی وگرنگی دان بەڕەگەزی بەرامبەر.

ئەمە چوار هۆکاری هاوڕێیەتی کردنی هەرزەکارە لەگەڵ ناوییەداو گرنگی دانی زۆری بەخۆی و بە دیمەنی.

١- هاوڕێکانی

٢- تێڕوانینی بۆ خودی خۆی

٣- تێڕوانینی گەورەکان بۆ ئەم گەشەکردنەی

٤- گەشەی پاڵنەری سێکسی وگرنگی دان بەڕەگەزی بەرامبەر.

هەروەها ئەمە هۆکاری دڵەڕاوکێی بەردەوامیەتی سەبارەت بە شێوەی خۆی بۆیە دەبینین لەنێوان دوو حاڵەتدا سەرسامە.

یەکەم: دەبێت شتێك لەجەستەیدا بێتە ئاراوە خەڵکانی تر بۆ خۆی کەمەندکێش بکات لە گەورەکان و هاوڕێکانی و ڕگەزەکەی بەرامبەری و بەدڵبونیان بەدەست بهێنێ.

دووەم: دەترسێت شتێك لەجەستەیدا دەربکەوێت لە نەنگی وکەموکورِی بچێت و شەرمەزاربوونی بۆ پێش بهێنێ خەڵکانی تر بەدڵیان نەبێت.

فاطمە وتی:

- ئایا هەر بەراستی کەموکورِییەك لەگەشەی جەستەیدا هەیە؟

مەحموود پەرتوکەکەی گرت و کردیەوەو پێ ی وت:

سەرەتا وەرە با لەم خشتەیەدا شێوەی کۆتایی کورِ یان کچ ببینین لەکۆتایی قۆناغی باڵغبووناندا:

دیمەنی گشتی دەرەوەی هەرزەکاری هەردووڕەگەز لەکۆتایی ماوەی باڵغبووندا:

دیمەن	کورِ	کچ
١	ناوچەوانێکی بەرز	ناوچەوانێکی تەنگ
٢	دەرکەوتنی ریش وسمێڵ	روخسارێکی نەرم و لوس
٣	شەویلگەیەکی پان، دەمێکی گەورە	شەویلگەیەکی تەنگ و دەمێکی بچوك
٤	لوتێکی گەورە	لوتێکی کەمێك گەورە
٥	قورگێکی قەبەو گەورەو دەنگێکی گرِ	قورگێکی بچوك و ناڕۆشن و دەنگێکی ناسك
٦	دوو شانی پان و ماسولکەی بەهێز	خرِی شانەکانی و ماسولکەی لاواز

٧	سنگێکی پان و مەمکەکانی تەخت	سنگی تەنگ و مەمکەکانی بەرز و دیار
٨	جەستەیەکی ماسولکەیی و بە موو داپۆشراو و چەوری کەم	جەستەیەکی تەڕ و نەرم و لوس مویەکی زۆر کەمی پێوەیە لەگەڵ کەڵەکەبوونی چەوری لە ڕان و سمت و شوێنەکانی تر
٩	سکێکی پوکاوەو ناوقەدی پان و حەوزی بچوك و لاواز	سکی بەرز و دیار و ناوقەدی باریك و حەوزی فراوان و بەهێزە
١٠	سمتی بچوك و پوکاوەیە و لە ڕیشەی شان و باسکی تەنگترە	سمتی پان و پڕە و پانترە لە ڕیشەی شان و باسکی
١١	ڕانەکانی ماسولکەیین و نێوانیان پانترە	ڕانەکانی نەرمتر و چەوریيان زۆرتر پێوەیە و بەیەکەوە نوساوترن
١٢	مووی بەری زۆرو بڵاوە	مووی بەری لە شێوەی سێگۆشەیەکدا لەیەك شوێندایە
١٣	قاچەکانی درێژن و موویەکی زۆریان پێوەیە	قاچەکانی کورت تر و پڕترن لەگەڵ موویەکی کەم بەسەریانەوە
١٤	دەرکەوتنی زیپکە لەسەر ڕوخسار هەردوو شان بەچەند شێوەیەك کە لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە	

فاطمە دوای ئەوەی بە وردی خشتەکەی خوێندەوە وتی:

- بەڵام مەحموود ئەمە پێویستی بە بێزاربوون نی‌یە.

- مەحموود وتی: لێرەدا بەراورد کردن لەنێوان کەسی باڵغبوو و هەرزەکاردا نیە، بەڵکو هەرزەکار خۆی بەراورد دەکات لەنێوان تەمەنی ١٥ ساڵی و ١٢ ساڵی یاخود ١٠ ساڵیی دا، لێرەدا جیاوازی گەورە هەیە.



کاتێك سەیری خۆی دەکات:

زیپکە دەبینێت.

لوتیکی گەورە بو پیاویکی پیگەیشتوو لەسەر روخسارێك کە لە منداڵییەوە نزیکترە:

بەرێژەیەك دەمی گەورە بووە دوای ئەوەی بچوك بوو.



کاتێك کچ سەیری خۆی دەکات:

سنگێکی گەورە و دوو مەمکی جوڵاو دەبینێت.

شەرم دەکات لە هەر رەفتارێك کە لە تەمەنی منداڵیدا دەیکرد.

سمتی گەورە دەبێت تاوای لێ دێت هەست دەکات قەبە بووە.

لەگەڵمدا سەیری ئەم خشتەیە بکە ترسی هەندێك لە هەرزەکارەکانت بۆ ڕوون دەکاتەوە سەبارەت بەو شێوەی کە لە خشتەی ڕابردوودا بینیمان.

هەندێ ترسی هەرزەکاران کە دەرئەنجامی گۆڕانکارییەکانی جەستەیانە

کچ	کوڕ
- ترسان لە بەردەوام بوونی گەشەکردن تا وای لێ دێت زل و قەبە دەردەچێت لەبەرئەوەی کچان حەزیان لە قەبارەی بچوکە.	- بەهۆی پانی‌و بەرزیی ناوچەوانیەوە هەرزەکار لەوە دەترسێت دوچاری سەر ڕووتاوەوە بێت بەتایبەت ئەگەر لەخێزانەکەیاندا کەسی سەر ڕووتاوەیان هەبێت.
- کەڵەکەبونی چەوری سمت و ڕان و مەمکیان بۆیە کچ وای لێ دێت ڕیجێم دەکات تا خۆی لەو چەورییانە ڕزگاربکات کە وا دەزانێت قەڵەوییە بەڵام لەڕاستیدا ئەوە گەشەیەکی ناوەکیە بەتایبەت لە هەردوو سمت دا ئەویش لەبەر گەورەیی و فراوانی ئێسکی حەوز.	- دەم ولوتی گەورە دەبێت
- موو لە جەستەیدا کچ دووچاری دڵەڕاوکێ دەکات بۆیە هەوڵ دەدات بەهەموو شێوەیەك بیشارێتەوە	- دەنگێکی گڕ کە وا لە هەرزەکارەکە دەکات هەست بە شەرم بکات لەکاتی قسەکردنیدا بەوەی دەنگی خوارزراو نەبێت
ترسان لە زیپکەی ڕوخسار و ترس لەوەی ئاسەوارێکی نەخوازراو بەجێ بهێڵێت	

مەحموود دوای خوێندنەوەی ئەم خشتەیە وتی:

– لێرەدا ئەرکی گەورەکان ڕواندنی دڵنیاییە لە دەروونی کوڕ و کچ دا و ئەم قۆناغەش تێپەڕ دەبێت و پێویستی بە ترس و دڵەڕاوکێ نیە.

بۆچی دەشڵەژێت؟

فاطمە بە گرنگی دانەوە کتێبەکەی گرتبوو وتی:

– مەحموود ئەم خشتانە هەردوو خاڵی سێ و چوار ڕوون دەکاتەوە لەسەر بارزانی گەشەکردن .

٣– گۆڕانکاری لە قەبارەی جەستەدا.

٤– گۆڕانکاری لە ڕێژەکانی جەستەدا.

مەحموود بەدەم کورت کردنەوەی ئەو پەڕتوکەی لەبەردەستیدا بوو وتی:

– هۆرمۆنەکانی گەشەکردن (Growth Hormones) بەرپرسن لەمبارەیەوە.

فاطمە زیادەیەکی خستە سەر قسەکەی و وتی:

– ئەوەی کە ڕژێنی نوخامی دەریدەدات؟

مەحموود زەردەخەنەیەکی کردو وتی:

– سەعی کردن باشە، گۆڕانکارییەکانی قەبارە کە لە درێژی و کێش دا خۆی دەبینێتەوە لەگەڵ گۆڕانکاری لە ڕێژەکاندا گرنگترینیان:

کەم وکوڕی و نارێکی لـە کـرداری گەشـەکردندا: سـەیر دەکـەیت لـووت پـێش ئەندامـەکانی تـری دەم وچـاو گەشـە دەکـات لـەوەیش گرنگتر پەلەکان پێش قەد گەشە دەکەن، ئێسـك پـێش ماسولکەکان گەشەدەکات بۆیە هەندێ جار دوچاری ئازار دەبێت لە جەسـتەیدا. ، هـەروەها بـەهۆی خێرایـی لـە گەشـەکردندا لەگـەڵ جیـاوازی ڕێـژەی ئەندامەکان و لاوازی پاڵپشتی جوڵە، جۆرێك لە تێك چـونی جوڵـەکان ڕوودەدات و توانای بەسەر کۆنترۆڵ کردنی پەلەکانی دا نامێنێت .

فاطمە پرسیاری کرد:

– پاڵپشتی جوڵە مانای چی یە؟

مـەحموود وتـی: واتـە توانـابوون بەسـەر ڕێکخسـتنی جوڵـەی پەلەکانی و کۆنترۆڵ کردنیان.

سـەیردەکەیت بەشـێوەیەکی هەڕەمـەکی دەجوڵێتـەوە، دەفـر و قاپی لەدەست دەکەوێتە خوارەوە، لەکاتی ڕۆیشتندا قاچی بەیەکدا دێت، ئەوەیش جۆرێك لەشەرمی بۆ دروست دەکات.

فاطمە زەردەخەنەیەکی کرد و بە هاوسەرەکەی وت:

– باوکم ڕاستیی پێکا کاتێ وتـی: ئـەو پێگەیشـتنێکی پێویسـتە کـە شـەرمی تیانـەبێت مـن وام دەزانـی شـەرم کردنـی هـەر لەلایـەنی سێکسیەوەیە.

مـەحموود وتـی: زانایـان ئـەم تەمەنـە بـە تەمـەنی شـڵەژان نـاو دەبەن.

فاطمە بەردەوام بوو لە قسەکەی و وتی:

- مەحموود هەروەها خاوبونەوەیش (خەواڵویی)، ئەوەتا عومەر زۆر دەخەوێت.

مەحموود وتی:

- هەرزەکار ڕۆژانە ماوەی ٩ تا ١٠ کاتژمێر دەخەوێت لەگەڵ ئەوەی کە هۆرمۆنی ئەندرۆجین هێزی ماسولکەکانی دەداتێ، گەشەی ئێسکە پەیکەر و فراوان بوونی سنگ توانایەکی زیاتر دەدەن بە هەردوو سیە تازە پێگەیشتووەکەو ، لەگەڵ گەشەی دڵ دا کەمێك پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە هەموو ئەمانە دوو شتی لێ دەکەوێتەوە:



- هێز و چالاکی و خێرایی لە چالاکی دا.
- خێرا ماندوو دەبێ، لەبەرئەوەی زۆربەی وزەکانی جەستەی لەکرداری گەشەکردندا بەکاردەبات.



لەبەرئەوە لەپاڵ گەورەیی قەبارەی گەدەدا ئارەزووی خواردن زیاد دەبێت، هەموو ئەمانەش دەبێتە مایەی خەواڵوبون و تەمەڵی و ترس لە جوڵەی بەردەوام هەتا دوچاری بێ هۆش بوون نەبێت کە ئەوەش پەرچەکرداری جەستەیە بۆ ئەو وزە شاراوەیەی لەناویدایە.

فاطمە وتی: کچانیش مەحموود؟

مەحموود وتی: هەمان شتە، بەڵام بەرزبونەوە یاخود دابەزینی فشاری خوێن زیاترە ئەمەیش وایان لێ دەکات بەردەوام بەدەست سەرئێشەوە سکاڵایان بێت و دوچاری بێ هۆش بونی ئاسایی دەبنەوە.

ئەم بەسەرهاتە بخوێنەرەوە: دکتۆر فلۆرەنس لە کتێبەکەیدا بە ناونیشانی (ڕێبەری باوکان و دایکان) دەڵێت: ((کچێکم پشکنی کە لەتەمەنی ١٣ ساڵیدا بوو، خەریك بوو لە خوێندنەکەی دا لە هاوڕێکانی دوا دەکەوت لەبەرئەوەی نەیتوانی لە تاقیکردنەوەکاندا نمرەی باش بەدەست بهێنێت، درێژی بالای ١٥٤ سم بوو، سست بوو دوچاری کەمی خوێن و کەم خەوی هاتبوو، لەماوەی ساڵی ڕابردودا زۆر بەخێرایی گەشەی کرد بە جۆرێك دوچاری یەکەم سوڕی مانگانە بوو، پێش ئەو حاڵەتە زۆر بەهێز بوو بەشداری چالاکیەکانی قوتابخانەی دەکرد وەرزشەوانێکی زۆر چاك بوو. زۆر بەباشی لەم حاڵەتەم کۆڵیەوەو پشکنینی باشم بۆ کرد، ئیتر لەدوای ئەوەوە دەستم کرد بە ڕێکخستنی کاتەکانی و خواردنی لە کۆتایی ساڵەکەدا پەیوەندی کردەوە بە بەشی ناوخۆیی قوتابخانەوە وازی لەیاری کێبەرکێ هێنا، دوای ئەوەی ئەو ساڵە بە سەرکەوتویی کۆتایی هات، لە ساڵی داهاتوودا بە تەندروستیەکی باشەوە گەڕایەوە بۆ قوتابخانەو سەرکەوتنێکی بەرچاوی بەدەستهێنا لە خوێندنەکەیدا)).

بینیت فـاطمـه؟ گەشـەی خێـراو کتـوپڕ نـاڕێکی پـێش دێـنیّ لـه جەستەداو کاردەکاته سەر چالاکی خاوەنەکـەی و بـەرەو تـەمـەڵی و سستی دەبات.

فـاطمـه وتـی: مـەحموود بـه ڕاسـتی چـەندیّ بـه گـەورە بـوونی منداڵەکانم خۆشحاڵم ئەوەندەش خەمی ئەوانمە و نیگەرانم بۆیان.

گەشەی خێرا:

مـەحموود وتـی: ئـەم جـۆرە گەشـەیە لـه ڕووی کۆمەڵایـەتی و دەروونـی و عـەقلّی و ڕۆحـی و ڕەوشـتیەوە زۆر سـودی هەیـه بـۆ کەسایەتی کوڕ و کچ، لەگەل ئەوەشدا زور مەترسیشـی هەیـه ئەگـەر توانیمان بیانزانین و لەسـەر ڕێگـەیان بوەسـتین چـەندێکمان بـۆ کـرا لەسەریان سوکی بکەین، وەرە با لەم پەڕتوکەوە بە لایەنە باشـەکان و مەترسیەکانیش ئاشنابین.

مەحموود پەڕتوکەکەی کـردەوە و کەوتـه خوێندنـەوەی فـاطمـه یش بیّ قسەکردن گوێی گرتبوو:

سودەکانی گەشەی خێرا:

١- هەرزەکار له منداڵیەوە بەرەو دەوری گەنجیەتی دەڕوات لاوازی و بیّ دەسەلاتی بەجیّ دەهێڵیّ بەرەو بـەهێزیو جەربـەزەیی دەڕوات ئەوە قۆناغی ئازایەتیە بۆ کوڕان.

بەلای کچانەوە قۆناغی هەست کردنە بە مێینە بون و ناسکی و تازە پێگەیشتن، هەرزەکاری کچ مەودای منداڵێکی ساویلکەی بەجێهێشتووە بەرەو گەنجێکی سەرنج ڕاکێش لەوانەیە بکەوێتە خۆبەراوردکردن بە دایکی و لەم بوارەدا ململانێ لەگەڵ دایکی بکات.

٢- یارمەتی دەستەبەرکردنی تەندروستیەکی باش دەدات بۆ هەرزەکار، بەجۆرێك هەرزەکارو دەوروبەرەکەی زۆر گرنگی دەدەن بە جەستەی بەوەش چاودێریەکی تەندروستی باشی بۆ دەستەبەر دەکەن.

٣- بەڵگەیە لەسەر سەلامەتی پێك هاتنی منداڵەکان به جۆرێك هەر کەم و کورپیەك لە گەشەی خێرادا دروست ببێت دەبێتە مایەی دڵەڕاوکێ و پێویستی بە گرنگی پێدانە.

٤- ئەم گەشەکردنە پەیوەستە بە لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتیەوە: پێغەمبەر ﷺ مۆڵەتی بە کەسی باڵغ داوە کە تەمەنی گەیشتبێتە (١٥) ساڵ بڕواتە نێو ڕیزی سوپاوە ئەوەتا بوخاری و موسلیم لە حەزرەتی عەلی یەوە (ڕەزای خوای لێ بێ)) گێڕاویانەتەوە کە پێغەمبەرﷺ فەرمووی قەڵەم لەسەر سێ کەس هەڵگیراوە (لە کەسی نوستوو هەتا بە ئاگا دێت، لە منداڵ هەتا دوچاری خەوبینین دەبێت، لەسەر شێت هەتا ژیری بۆ دەگەڕێتەوە).

٥- پەیوەندی گەشەی جەستەیی بە لایەنە ژیری و ویژدانی و کۆمەلایەتی و زمانیەکان بەمەیش پێگەیشتنی هەموو لایەنەکان ڕوودەدات.

٦- هەلێکە بۆ ئاراستەکردنی وزەکان بە دروستی:

هەرزەکار سەربەخۆیی وەردەگرێت لە ئەنجامدانی کارەکانیدا تەنها ئەوەندە هەیە کە پێویستی بە ئاراستەکردنێکی راست و دروستە.

مەترسیەکانی گەشەی خێرا:

١- پێویستی یەکی تەواو بە چاودێری تەندروستی:

لەگەڵ خۆراکی گونجاو لە ڕووی چەندێتی و چۆنیەتیەوە، دورکەوتنەوە لە لادان.

٢- لەدەست دانی پاڵپشتی جوڵە:

گەشەی لەناکاو و خێرای پەلەکان چەند جوڵەیەکی هەڕەمەکی و کەم توانایی لە کۆنترۆڵکردنی پەلەکانیدا لێ دەکەوێتەوە، ناتوانێت هێزی خۆیو ماوەکان بزانێت بە ڕاستی.

٣- کەم توانایی بەسەر کۆنترۆڵکردنی دەنگ دا:

لەبەر ڕانەهاتنی بە دەنگی نوێی، کە دەبێتە مایەی شەرم کردنی لەکاتی قسەکردندا.

٤- لەدەست دانی هەماهەنگی دەروونی:

دەرکەوتنی هەندێ خەمۆکی لە ژیانیدا بەهۆی گەشەی خێرای هۆرمۆن و ڕژێنەکان، بەمەیش هەستی دژ بەیەك و نارێك دروست دەبێت.

٥- هەست كردنی بە لەخۆبایی بوون:

بۆ زیادبوونی قەبارەو هێـزی، ئەمـەیش دەبێتـە مایـەی دروسـت بوونی خەیاڵی ئەوەی کە بەهێزەو پاڵی پێوە دەنێت بۆ ئەنجامـدانی کاری مەترسیدار کە لە ئاستیدا بێتوانایە.

٦- دەرکەوتنی لادانە سێکسیەکان:

بەهۆی گەشەی کۆئەندامی زاوزێ و دەردانـی هۆرمۆنـە سێکسـی یـەکان و گەشـەی ئـارەزووی سێکسـی بـەڵام بـە ئاراسـتەکردنێکی ئایینداران‌ـە و ڕەوشـتیی دروسـت دەتوانیـت ئـەم بـوارەی بـۆ ڕێـك بخەیت.

٧- دەرکەوتنی لادانە ڕەوشتی و ڕەفتاریەکان:

ئـەویش بـەهۆی نـەبوونی هاوسـەنگی لـەنێوان گەشـەی خێـرای جەستەو گەشەی ژیری و هەڵچوونی و کۆمەڵایـەتی باشـتر، بەمـەیش هەرزەکار تورەبونی خێرا و کەم فامی و کەللەڕەقی و ئارەزووی بـۆ گەڕان و ڕێگەگرتن بە بەرامبەری لێ دەردەکەوێت.

عومەر پێویستی بە یارمەتییە:

فاطمە بە حەسرەتێکەوە وتی:

- بەڵام مەحموود چۆن بتـوانین ئـەم هـەموو مەترسـیە تێپـەڕێنین؟ هەست دەکەم عومەر پێویستی بە یارمەتیە.

مەحموود وتی:

- گرنگ ئەوەیە هەست بەم یارمەتیە نەکات هەمیشە نەنگداری نەکەیت.

سەرەتا دەبێت باوەڕمان بە ڕاستیەکی گرنگ هەبێت.

> **هەرزەکار لەم قۆناغەدا زۆر سەرقاڵە بە جەستەی خۆیەوە.**

ناکرێت ئەم ڕاستیە بگۆڕدرێت، بەڵام دەبێت لە میانەی تیگەیشتن لە باسەکەوە هەلس وکەوت بکرێت سەیری ئەم خشتەیە بکە کە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکە لەسەر گرنگی دانەکانی گەنجانی قوتابخانە دواناوەندیەکان. بۆیان دەرکەوتووە کە زۆر گرنگیان داوە بە لایەنە جەستەییەکان.

ئەم جۆرە دەربڕینانە چەند جار بونەتەوە لەسەر زمانی خۆیان کە لەم خشتەیەدا ڕون کراوەتەوە:

دەربڕین	ڕێژە
- حەزم لە زیادکردنی یاخود کەم کردنی کێشی خۆمە	٪٥٢
- من گرنگی بە دیمەنی خۆم دەدەم	٪٢٤
- حەزم لە ڕێکی و جوانکردنی بونیادی خۆمە	٪٣٧

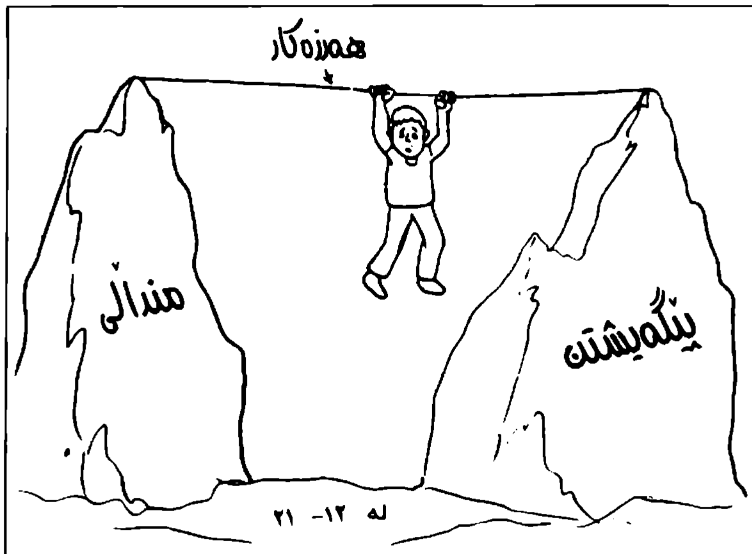
– خێرا ماندوو دەبم	٪١٣
– ماوەی تەواو ناخەوم	٪١٦
– زۆر هەست بە سەرئێشە دەکەم	٪١٢
– دەمەوێت لەدەست زیپکە خۆم ڕزگار بکەم	٪٣٣

فاطمە وتی:

– تائێستایش هەر پێت نەوتم ئەی چارە چیە؟

مەحموود وتی:

– فاطمە دەتوانین لە هەموو ئەوانەی لەڕابردوودا باس کرا چارەسەری لی هەڵبگۆرین، بەڵام قسەکانمان نە ئاموژگاری تێپەڕنابێت، دایك و باوك گەورەترین قورساییان دەکەوێتە سەرشان.



(١٠) ئامۆژگاری پەروەردەیی بۆ چاك كردنی چاودێری جەستەیی

١- زۆر یارمەتی هەرزەكارەكانتان بدەن هەتا زۆرترین زانیاری دەربارەی جەستەی خۆیان فێرببن.

٢- هەرزەكار هان بدە شانازی بە باڵغبوونیەوە بكات چونكە ڕێگای پیاوەتییەو، بۆ كچیش هەمان كار ئەنجام بدە چونكە ڕێگای مێینە بوونە.

٣- هانیان بدە هەتا گرنگی بدەن بە نەریتە تەندروستیەكان لە مامەڵەكردنیان لەگەڵ دیمەنەكانی گەشەی جەستەدا، با پشكنینی تەندروستی ساڵانەو بە دواداچوونی پزیشكی هەبێت.

٤- ڕێنموییان بكە بۆ خواردنێكی گونجاو و هاوسەنگ و با گەرمۆكەی خۆراكی بزانن و، دووربكەونەوە لە زۆر خۆری و لەدەست دانی ئارەزووی خواردن.

٥- پۆشاكەكان چوارچێوەیەكن بۆ شێوە ئەویش بە هەڵبژاردنێكی گونجاو بۆیان لەگەڵ پابەندبون بە داپۆشراوی پۆشاكی كچ و ڕێكی پۆشاكی كوڕ.

٦- پاڵنەرەکانیان بۆ ئەنجامدانی کاری قورس کەم بکەرەوە هەتا دووریان بخەیتەوە لە سستی و تەمەڵی، یاساو ڕێساکانی ئەو وزەیە ڕێکبخە.

٧- ئاسانکاری لەو خواست و ئارەزووانەی گونجاون بۆ گەشەکردن و گرنگی دان بە وەرزشی دوور لە توندوتیژی.

٨- یارمەتی بدە لەسەر گەشەپێدانی لێهاتووییەکانی کە متمانە بەخۆبوونی پێ ببەخشێت و لەجیاتی گرنگی دانی زۆر بە ڕووکاری دەرەوەی خۆی سەرقاڵ بکات بەکاری بەسوودەوە.

٩- ئاگات لە جیاوازیەکانی نێوان و کوڕان و کچان بێت، بەراورد لەنێوانیاندا مەکە، ئەو هەرزەکارانەی کە هاوتەمەنن، تواناکانیان لەیەك کێبەڕکێی جەستەییدا کۆمەکەرەوە. هەتا دووربکەونەوە لە شکست لە بەرامبەریەکدا.

١٠- گاڵتە بە گەشەی جەستەییان مەکە، وا تێیان بگەیەنە کە گەورەن و ئەوەی کە پیایا تێپەڕدەبن سروشتی یەو هەردەبێت ڕووبدات.



ئاگاداربە

ئەبێ هەرزەکار لەم دووخاڵە تێبگات:

١- سنوری گۆڕانکاریەکانی جەستەی.

٢- شێوازی گەشەکردنی جیاوازە لە شێوازی گەشەکردنی هاوڕێکانی.

بزانە کە

چوار هۆکار دەبێتە هۆی گرنگی دانی هەرزەکار بە گۆڕانکارییەکانی جەستەی خۆی:

١- بەراورد کردنی خۆی بە کۆمەڵێك لە هاوڕێکانی.

٢- تێڕوانینی بۆ خۆی (تێگەیشتنی لە خودی خۆی).

٣- تێڕوانینی گەورەکان بۆ ئەم گەشەیەو فریوخواردنی گەورەکان لەسەری.

٤- گەشەی پاڵنەری سێکسی و گرنگی دان بە سەیرکردنی ڕەگەزی بەرامبەر .

دەبێت لە یادت بێت

هەرزەکار گرنگی بە دوو شتی دژ بەیەك دەدات سەبارەت بە جەستەی:

١- حەزدەکات ئەوە لە جەستەیدا دەربخات کە دەبێتە مایەی بەدڵ بونی خەڵکانیتر.

٢- حەزدەكات ئەوشتانەی كە بە عەیب و نەنگی دەزانێت لە جەستەیدا بیشارێتەوە.

بیرت بێ

شێوەی كۆتایی هەرزەكار لە كۆتایی قۆناغی باڵغبووندا پێویستی بە نیگەرانی نیە. بەڵام هەرزەكار لە تەمەنی (١٥) ساڵیدا خۆی بەراورد دەكات بەخۆی پێش ئەو تەمەنە بە ٢ یان ٣ ساڵ، بەوەیش شڵەژان ڕوودەدات ئەویش بەهۆی:

١- شەرم كردن بەهۆی نەبونی پاڵپشتی حوڵەیی.

٢- سستی بەهۆی پێشكەوتنەكانی گەشەكردنی لە ئەندامەكانی جەستەی دا

٣- ڕۆژانە ٩ -١٠ كاتژمێر دەخەوێت.

٤- ترسان لە دەركەوتنی نیشانەكانی وروژانی سێكسی.

لە كۆتاییدا

خێرایی گەشە گرنگترین جیاكاریە لە قۆناغی باڵغبووندا.

- خێرایی گەشە وا لە هەرزەكار دەكات بەخۆیەوە سەرقاڵ بێت.

- خێرایی گەشە شەش باشیو حەوت نەنگی تیایە.

بیرت بێت

(١٠) ئامۆژگـاری پــەروەردەییت بیربێــت بـۆ چـاودێری کردنــی خێرایی گەشە کردن:

١- زانیاریان پێبدە دەربارەی جەستەیان.

٢- وایان لێ بکە شانازی بە پێگەیشتنیانەوە بکەن

٣- چاودێری کردنی تەندروستی

٤- خۆراکی گونجاو

٥- پۆشاکی گونجاو

٦- ڕێبەری کردنی وزەو تواناکانیان.

٧- خواست و ئارەزوو و وەرزشەکان

٨- لێوەشاوەیی متمانە

٩- ئەنجامنەدانی بەراوردکردن و کێ بەرکێی جەستەیی

١٠- گاڵتەیان پێ مەکە



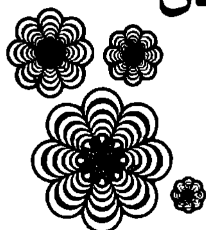


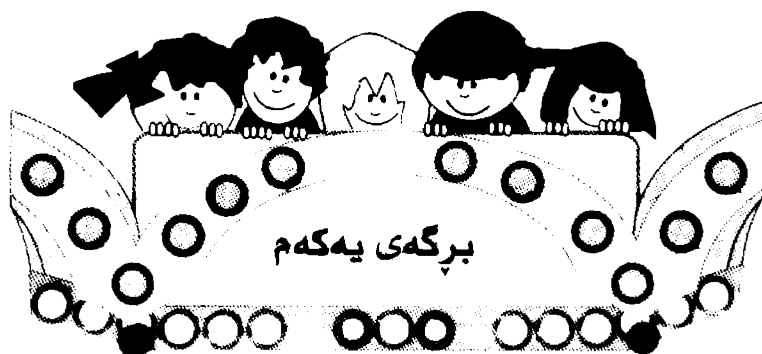


بەشی سێیەم

پەیوەندیەکان

بەبێ شەرمکردن

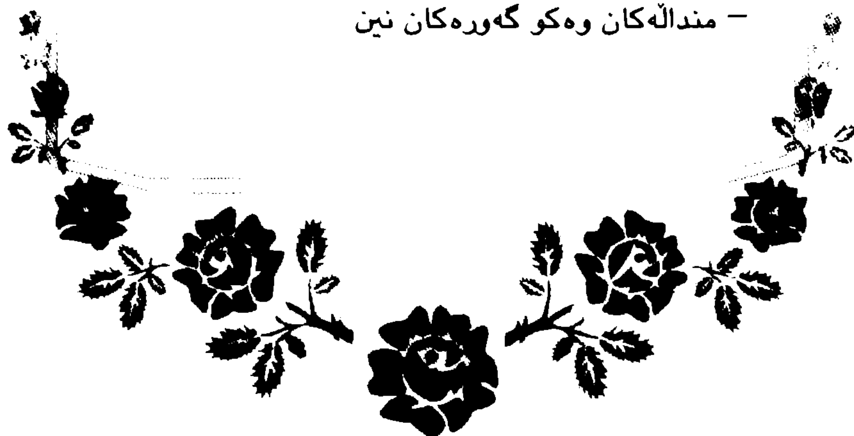




منداڵەکانمان گەورە بوون!

– قەیس و لەیلا

– منداڵەکان وەکو گەورەکان نین



بڕگەی یەکەم

منداڵەکان گەورە بوون! !

قەیس و لەیلا:

دایك و باوك بەخێرهاتن و پێشوازی باپیرە عەبدولرەحمانیان کرد کە ماوەی هەفتەیەك بوو نەیان بینی بوو، دوای دانیشتنێکی سەر سفرەو خوانی خێزانیی دانیشتنەکەیان بردە ژووری میوان و بەدەم خواردنەوەی چاییەوە باپیرە وتی:

– من زۆر خۆشحاڵم بە گرنگی دانتان بەم باسەو ئەو زانیاریانەی کە بەدەستتان هێناوە لەسەری.

مەحموود وتی: بەرەکەت لە فاطمە دایە کە هانی داوم بخوێنمەوە

فاطمە بە زەردەخەنەیەکەوە وتی:

– بەخوا بۆم دەرکەوتوە کە مەحموود زۆر ڕۆشنبیرە...

باپیرە وتی:

ئەی ئێستا هەواڵی عومەر چیە؟

فاطمه به دوودڵییەکەوه وتی:

- سوپاس بۆ خوا بەڵام هەندێ جار جۆره ڕەفتارێك دەكات مرۆڤ توڕه دەكات... هێشتا دایكی قسەكەی تەواو نەكردبوو عومەر بە دوودڵییەكەوه هاته ژوورەوەو لەدایكی نزیك بووەوەو چرپانی بەگوێیدا.

دایكی هەندێ دوودڵی و دڵەڕاوكێی پێوه دەركەوت... عومەریش كەوته پێداگری لەسەر داواكەی.

باپیره به سوربونێكەوه وتی:

- ئەوه چیتانه؟ فاطمه عومەر چی دەوێت با بیكات مادامەكی لەسەر ڕاستی بێت

فاطمه وتی:

- نازانم باوكه عومەر لەسەر ڕاستییه یان هەڵه!

باپیره وتی:

- با ئێستا عومەر بڕوات ئەوەی دەیەوێت بیكات دوایی گفتوگۆی لەسەر دەكەین.

فاطمه وتی:

كەواته حەنانیش لەگەڵ خۆتدا ببه.

عومەر بەدڵی خۆشەوه ڕۆیشته دەرەوه بەڵام هەندێ



بێزاریش بە ڕوخساریەوە دیار بوو.

باپیرە وتی:

- باسەکە چیە؟

فاطمە وتی:

- باوکە نازانم، ئەوە چەند ڕۆژێکە عومەر دەڕوات بۆلای لەیلای کچی مامۆستا عەلی کە هاوڕێی منداڵیی یەکترن بۆئەوەی پێکەوە سەعی بکەن، بەڵام باوکە ئێستا گەورە بوون.

باپیرە ئاوڕێکی دایەوە بۆلای زاواکەی و وتی:

- تۆ ڕات چیە مەحموود؟

مەحموود بە زەردەخەنەیەکی شاراوەوە بێ دەنگ بوو.

منداڵان وەکو گەورەکان نین

فاطمە بێ دەنگیەکەی پچڕاندو پرسیارەکەی باوکی لە مەحموود کردەوە.

- مەحموود تۆ ڕات چیە؟

لەوەدەچوو پێشتر ڕای مەحموود بزانێت بۆیە هانی داو بە زەردەخەنەوە ئاماژەی بۆ دەکرد.

مەحموود بە زەردەخەنەیەکەوە وتی:

- لە ڕاستیدا فاطمە باسەکە سەراسیمەت دەکات ئەوەتا دەبینیت ئەوان گەورە بوون... لە ڕووی جەستەیی و ئەندامەکانی ناوەوەیان گەورەبوون، بەڵام ئایا لە ڕووی ویژدانی و سۆزداریەوە گەورەبوون؟



کێشەکە لەوەدایە ئێمەی گەورە لە تێــــڕوانینی خۆمانــــەوە ســــەیری پەیوەندی منداڵەکانمان دەکەین.



فاطمە توڕەبوو وتی:

– واتە مەحموود تۆ بڕوات بە تێکەڵی یە؟

– مــەحموود قســەی دەکــرد ســەیرێکی خێزانەکــەی کــرد و بــە سەیرکردنێکی مانادار ئەویش بێ دەنگ بوو پاشان باپیرە وتی:

– فاطمە شێوازی گفتوگۆ وانابێت، تۆمەتبارکردنی خێرا ڕێگا چارە نیە بۆ هیچ کێشەیەک، دەبێت بە ئارامییەوە لە باسەکە تێ بگەین، باسەکە گفتوگۆ کردن نیە لەسەر تێکەڵی، بەڵام هەوڵ دەدەین بزانین لەم قۆناغەدا منداڵەکانمان چییان بەسەر دێت؟

منداڵەکانمان چییان بەسەر هاتووە؟

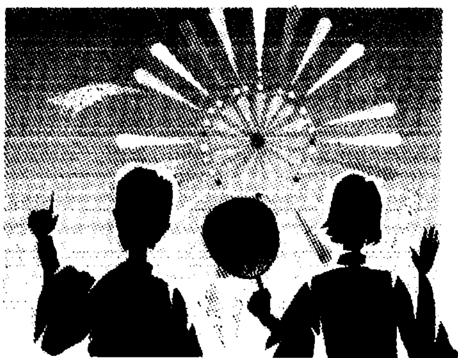
فاطمە هێشتا ئاسەواری توڕەبوون بە دەنگیەوە دیار بوو:

– چی ڕویداوە؟ ئەوە حەنانی خوشکیەتی تەنها هاوڕێی کچی هەیە، بەڵکو هەر حەزی بەیاریکردن نیە لەگەڵ کوڕاندا.

مەحموود وتی:

– فاطمە عومەریش پێش دووساڵ وابوو.

باپیرە زەردەخەنەیەکی کردو وتی:



- مەحموود لەوەدەچێ ئەم باسەت خوێندبێتەوە ئادەی پێمان بڵێ.

مەحموود وتی:

- لە ڕاستیدا زانایانی دەروون ناسی تێبینی ئەوەیان کردووە کە کوڕان و کچان لە قۆناغی پێش باڵغبووندا، بەڵکو لەسەرەتای حاڵەتی قۆناغی ساردیی سێکسیان لێ ڕوودەدات، دیارە لە دوورکەوتنەوەی هەر ڕەگەزێك لەوی تر کۆمەڵە هاوڕێیەکی وەکو یەك دروست دەبێت واتە یەك ڕەگەز، پاشان لەسەرەتای قۆناغی باڵغبووندا هەردوو ڕەگەز هاوسۆزییان بۆیەك بۆ دروست دەبێت ئەویش وەك درێژبونەوەیەکی ئەم قۆناغە، بەوەیش هاوڕێیەتیەکی گەرم وگوڕ دروست دەبێت.

بەجۆرێ هەندێ لە هاوڕێکانی ئێرەیی بە هاوڕێکەی دەبات لە کۆتایی قۆناغەکەدا بۆیان دەرکەوت هەموو تاکێك حەزی بە ڕەگەزی بەرامبەری دەبێت.

فاطمە وتی:

- بەڵام مەحموود ئەمە بەسەر کۆمەڵگای خۆماندا جێ بەجێ بکەین؟خۆت دەزانی ئەم ڕایانە ڕۆژئاواییەکان دایان ڕشتووە.

باپیره وتی:

- فاطمه ئەمە بیروبۆچوون نیە، بەڵکو تێبینی یە لە میانەی چەند لێکۆڵینەوەیەکەوە، بەڵام جێبەجێ کردنی لەبەرەنجامی ئەم تێبینییانەوەیە.

ئێمە بەرەنجامەکانیان وەرناگرین و، گفت وگۆی لەسەر بکەین بەڵکو لە میانەی پاڵاوگەی ئایین و کۆمەڵگاکانی خۆمانەوە وەڵامی زۆرێکیان دەدەینەوە.

لەڕاستیدا ئەم پەیوەندیە بە تایبەت لەم تەمەنەدا مەترسی نیە من دەڵێم لەم تەمەنەدا (تەمەنی باڵغبوون).

پەیوەندیەکەیش بەم شێوەیەیە:



* بەتاڵە لە هەموو وروژێنەرێکی سێکسی.
* کەسی باڵغ هێشتا زۆرێك پاشماوەی منداڵی تیایە وای لێ دەکات زۆر دەرك بە وروژێنەرە سێکسیەکانی نەکات وەکو کەسە تەواوپێگەیشتووەکان.
* ئەمە پەیوەندییەکی(ڕۆمانسیە) کەسی تازە پێگەیشتوو دەبینێت بە هاوڕێکەی دەڵێت خوشکمە.
* پەیوەندیەکە هێشتا جێگیر نیە لەبەرئەوەی هێشتا لە قۆناغی دۆزینەوەی تاکەکانی ڕەگەزی بەرامبەردایەو، وابەستە نابێت بە کەسێکی دیاری کراوەوە.



فاطمه وتی:

– باوکه پێشتر وتت باسەکە ئەبێت بەبێ شەرم کردن لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت.

باپیرە سەری ڕەزامەندی نواند: بەڵێ

فاطمه وتی:

– چۆن ئەوەی من و مەحموود خوێندومانەتەوە جێ بەجێ ی بکەین بەسەر گەشەی ئەم قۆناغەدا بە تایبەتی گەشەو... فاطمە دوودڵ بوو.

مەحموود وتی:

– گەشەی کۆئەندامی زاوزێ و هۆرمۆنەکان؟

فاطمه وتی: بەڵێ تێبینی ئەوەم لێ کردووە کە شەوبێداری و...... زۆر شتی تر دەکات؟

باپیرە وتی:

– بەتایبەت لەم قۆناغەدا سێ شت بەسەر کەسی تازە پێگەیشتودا دێت دەبێت لەیەکیان جیابکەینەوە.

١- باڵغبوون Puberty

ئەوە ئەو گەشەیەیە کە خوێندوتەتەوە دەربارەی.

٢- گەشەی هەستی سێکسی Sexuality

ئەوەیش خۆی لە چەند شتێکدا دەنوێنێت:

أ- هەرزەوێژی سێکسی:

لێرەدا کەسی باڵغبوو تامەزرۆیە بۆ ئەوەی ڕاستیەکانی ژیانی سێکسی و فەرمانی ئەو ئەندامانە بزانێت کەلەم قۆناغەدا گەشەیان کردووە.

ب- ئارەزووی سێکسی:

هەندێ کەس لەو بڕوایەدان کە گەشەکردن سێ ساڵ پێش حەزی سێکسی دەکەوێت، ئەوەیش لەو پاڵنەرە ناوەکیە پێکدێت کە هەندێ وروژێنەری دەرەکی دەری دەخەن.

ج- سەرقاڵ بوون بە ئەندامە سێکسیەکانەوە.

کە پرسیاری زۆر لەبارەوە دەکرێت و، پێویستە باوك و دایك شارەزایی زۆریان هەبێت دەربارەی ئەوەیش دوای کەمێك بۆتان باس دەکەم. بەڵام خاڵی سێیەم بریتی‌یە لە:

٣- **پێگەیشتنی ویژدانی:** لە شێوەی وابەستەبوون بە ڕەگەزی بەرامبەری هەروەکو ڕونمان کردەوە سەرەتا وەکو وابەستەبونێك بە یەکێك لە هاوڕەگەزەکانی خۆی، پاشان حەزی بۆ ڕەگەزێکی تر بۆ دروست دەبێت وەکو پەیوەندیەك کە نەگەیشتۆتە ئاستی ئەو خۆشەویستیەی کە دەیزانین.

فاطمە وتی: ئەی ئەرکی دایك و باوك چیە لێرەدا؟

باپیرە وتی:



یەکـەم: ئـەرکی سـەر شـانیانە پـێش ئـەم قۆناغـە پـەروەردەی ڕۆڵـەکانیان بکـەن بـە پەروەردەیـەکی ئایینی و ڕەوشتی و کۆمەڵایەتی و دەروونی.

دووەم: ئامـادەکردنی منـداڵ بـۆ قۆنـاغی بـاڵغبوون بـە زانیارییەکی گونجاو.

سێیەم: ڕێگەدان بە تێکەڵ بوونی کۆمەڵایەتی لە نێـوان هەردوو ڕەگەزداو لەژێر چاودێرییەکدا کە دەرنەکەوێت، لەگەڵ بەردەوام یادخستنەوەی بە ڕێسا شەرعییەکان، ئەمـە لەکاتێکـدا وتەیـەك هەیـە کـە دەڵێـت هـەموو قەدەغەکراوێك خوازراوە.

چوارەم: ناسـاندنی پاڵنـەری سێکسـی بـە ڕوونـی بـۆ کەسی باڵغبوو بەڵام لەچوار چێوە مرۆڤایەتیەکەیدا کە دروست نیە بەڕێبکرێت لەمیانەی پەیوەندیی ڕاسـت و دروستدا نەبێت کە هاوسەرگیرییە.



ڕۆڵەکانم ئەمەیە کە پێی دەوترێت پەروەردەی سێکسی.

ئـەم لێکۆڵینـەوە بچـوکەیش لـەم پەڕتوکـەدا ئاسـۆی تـازە دەدۆزێتەوە سەبارەت بەم بابەتە.

مـەحموود پەڕتوكەكـەی لـە خـەزوری وەرگـرت لـەلای خۆیـەوە داینـاو پیێ ی وت:

– مامە وەكو ڕێكەوتین، بێ شەرم كردن

باپیرە بەزەردەخەنە یەكەوە وتی:

– هەروەها تۆیش مەحموود؟!

– مەحموود كەمێك بەپارێزگارییەوە وتی:

– ئایا لەم قۆناغەدا هیچ جۆرە ئەنجام دان و كارتیاكردنێك هەیە؟

باپیرە وتی: مەحموود مەبەستت چییە؟

مەحموود وتی: ڕوون بۆتـەوە كـە سروشـتی تـاك لـەم قۆناغـەدا دوورە لـە ئەنجامـدان و كارتیـاكردن، لەگـەڵ ئـەوەی دانمـان نـاوە بەبوونی ئەو پاڵنەرەی كە وروژێنـەرەكان دەیجولێنێت، مامـە گیـان تـۆیش لەگەڵمـدایت؟ ئێمـە لەسـەردەم و كۆمەڵگایەكـداین وروژێنـەرەكان دەوریـان تـەنیوە بـەجۆرێك منـداڵ پـێش قۆنـاغی پێگەیشتنی ئاسایی خۆی لایەنی ویژدانی گەشە دەكات؟

فاطمە زەردەخەنەیەكی كـردو لەبەرخۆیـەوە قسـەی دەكـرد بـۆ بەڕاست زانینی قسەی هاوسەرەكەی.

باپیرە وتی: مەحموود من لەگـەڵتام، ئـەو لێكۆڵینـەوەی كـە لـە بەردەستتدایە شێوازێكە بـۆ پـەروەردەكردن و دەكرێـت ببێتـە هـۆی كەمكردنەوەی ئەو فشارو وروژێنـەرە دەرەكیانـەی كـە دەبنـە ڕێگـر

لەبەردەم سەرکەوتنمان لە پەروەردە کردنی ڕۆڵەکانماندا، هەروەك شاعیر دەڵێت:

متى يبلغ البنيان تمامه   إذا كنت تبنيه وغيرك يهدم

واتە: (کەی دروستکردنی خانوو تەواو دەبێت کاتێك تۆ بونیادی دەنێیت و ئەوانیتر دەیڕمێنێت)

مانای پرسیارەکەت تێگەیشتم، ئەمە کێشەیەکە پێ ی دەوترێت (کێشەی جیهانی) لەم قۆناغەدا کوڕو کچ بەرەو کەمکردنەوەو ڕەواندنەوەی ئەوگرژییە دەڕوں کە لەئەنجامی وروژاندنی سێکسەوە دروست بووە کەپێ ی دەوترێت **(چالاکی سێکسی خودی)**.

مەحموود زیادەی نەخستە سەرقسەکانی باپیرە بەڵکو پرسی و وتی: بەڵام مامە چۆن بتوانم کوڕەکەم بۆ ئەم باسە ئاڵۆزە ئاڕاستە بکەم؟

باپیرە وتی: لەڕاستیدا بابەتەکە هەندێك شەرمەزارکەرە.

مەحموود و فاطمە زەردەرخەنەیەکیان کردو لە پێکەنینەوە نزیکتر بوو باپیرەیش تێگەیشت و بەگلەییەوە وتی:

– بەڵێ ئێمە ڕێکەوتین لەسەر ئەوەی شەرم نەکەین بەڵام نەك بەبێ ئابڕوانە.

بەهەر حاڵ، پێم وایە بایەخ دان بەلایەنی ڕۆشنبیری هەرزەکاریی کوڕو کچ دەربارەی ئەم بابەتە زۆر گرنگە.



با هەموو پەروەرشیارێك بزانێت هیچ چارەسەرێك نییە بۆ كێشەكانی هەرزە كار دوور لە بەهای ئایینیەكان و گەشە پێدانی لە خوا ترسان.



باشتر وایە ئەو لێكۆڵینەوەیەی كە لەم پەرتوكەدایە بیخەیتە بەردەستی كوڕەكەت یان كچەكەت بۆ بەرگرتن بەم جۆرە كێشەیە.

ئێستا دەتوانم بڕۆم چونكە هەندێ وادەی ترم هەیە؟

فاطمەو مەحموود ڕۆیشتنەوە بۆ ژووری دانیشتن دوای ماڵئاوایی كردن لە باپیرە مەحموود پەرتوكەكەی بەدەستەوە گرتبوو تامەزرۆبوو بزانێت ناوەڕۆكەكەی چی تێدایە.

فاطمە شوێنی كەوت و وتی:

- با ئەو بەشانە بخوێنینەوە كە باوكم ئاماژەی پێ دا.

مەحموود وتی: ئێستا من دەیخوێنمەوە لەبەرئەوەی لەوە دەچێت تۆ سەرت قاڵ بێت بەڵام دەبێت تۆیش بیخوێنیتەوە.

فاطمە ڕازی بوو هەستا هەتا هەندێ كاری ناو ماڵەكەی ئەنجام بدات.... مەحمووديش دانیشت هەتا پەرتوكەكە بخوێنێتەوە.

ئاگاداربە



بــە تێڕوانینـــی گـــەورەکان تەماشـــای پەیوەندیـــەکانی نێـوان هــەرزەکاری کـوڕو کـچ مەکە.

بزانە

جیـاوازی هەیـە لـەنێوان تێکـەڵیی نـەخوازراو پەیوەندییە کۆمەڵایەتیە دروستەکان.

لەیادت بێ

گەشـــەیەکی ویـــژدانی هەیـــە لـــە قۆنـــاغی باڵغبوونـدا بەوابەسـتەبوونی کوڕێـك یـان کچێك بەهاوڕەگەزەکـەی خۆیـەوە دەسـت پـێ دەکـات پاشـــان حـــەزیان بـــۆ ڕەگەزەکـــەی تـــر دروســـت دەبێت..

دڵنیابە

ئـــەم جـــۆرە پەیوەندییانـــە مەترســـییان نیـــە مادامەکی لەژێر چاودێریدان لەبەر ئەوەی:

- ❖ خاڵییە لە وروژێنەری سێکسی.
- ❖ هێشتا پاشماوەی منداڵی تیایە.
- ❖ پەیوەندییەکە ڕۆمانسیەت بەسەری دا زاڵە.
- ❖ نـــاجێگیرە لەبەرئـــەوەی قۆنـــاغی دۆزینەوەیە.





کەی دروست کردنی بینا دەگاتە پایان و تەواو دەبێت لەکاتێکدا تۆ بنیاتی دەنێیت و کەسانیتر دەیرمێنن.

جیاوازی بکە لەنێوان سێ شتدا:

١- گەشەی سێکسی.

٢- گەشەی هەستی سێکسی.

٣ - پێگەیشتنی ویژدانی.



١- پەروەردەکردنی ڕۆڵەکان پێش باڵغبوون بە پەروەردەیەکی ئایینی و ڕەوشتی و کۆمەڵایەتی و دەروونی.

٢- ئامادەکردنی منداڵ بۆ باڵغبوون بە کۆمەڵە زانیاریەکی گونجاو.

٣- هەل رەخساندن بۆ تێکەڵ بوونی کۆمەڵایەتی لەژێر چاودێریدا.

٤- باڵغبوو پاڵنەرە سێکسیەکانی پێ ئاشنا بکرێت لەچوارچێوەی هاوسەرداریدا.



پـــەروەردەکردنی سێکســـی زۆر گرنگـــە لـــەم قۆناغەدا

چی یە ؟

چۆنە ؟

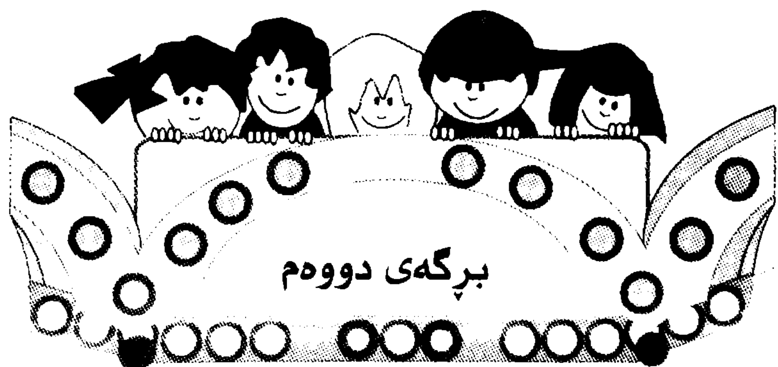
سەرچاوەکانی چیە ؟



چرپەیەك:

بێ شەرم کردن: ئەو کارەی کـە لـەم قۆناغـەدا بڵاوە دەسـپەرە هـەوڵ بـدە قەبارەکـەی بـەبێ توندگیری و شلگیریەو بێ شەرم کردن بزانیت.





بەڵێ بۆ پەروەردەی سێکسی...... بەڵام!

تاقیکردنەوەی.....(دەستورێکی پەروەردەیی)

باسی یەکەم:

- پەروەردەی سێکسی
- لەشەرماندا کەوتە بیرەکەوە

باسی دووەم:

- نهێنییە لەبەرئەوەی



تاقیکردنەوە

دەستورێکی پەروەردەیی

لە سەرچاوەکانی پەروەردە:

١- پەرتوکی ئایینە ئاسمانیەکان

٢- فەرمایشتی پێغەمبەران (علیهم السلام)

٣- وتەی دانایان

٤ ئەزموونی خەلکانی دیکە

٥- دارشتنی زانستی ئەزموونیی

پێگەی قورئانی پیرۆز بەلای هەموو ئەمانەوە (لوتکە)

سورەتی نوور رێسایەکی کۆمەلایەتی داناوە کە یارمەتی دەرە بۆ پێگەیاندنی گەنج لە قۆناغە جیاوازەکانی تەمەندا بە پێگەیاندنێکی پاك وخاوێن و هاوکاری کۆمەلگاکان دەکات لەسەر بەستنەوەی ئەو دێوەی کە کەوتۆتە تیرۆرکردنی گەنجەکان لەو وولاتانەدا کە پابەندنین بەو رێسایانەوە ئەویش دێوەزمەی (ئارەزووی سێکسی‌یە).

ئـەم دەسـتەواژانە بەرنامـە گـەلێك دادەڕێـژن بـۆ ئـەو كۆمـەڵگا خاوێنانـە. ئـەوەی داواكـراوە ئەوەیە كـە لـە ئایەتـەكانی سـوورەتی (نـوور)ەوە ئـەوە دەربهێـنین كـە بەڵگەیـە لەسـەر هەریەكـە لـەو دەستەواژانە.

تێبینییەك:

سورەتی نوور مەدەنی یـەو لـەدوای جـەنگی ئـەحزاب لـە سـاڵی شەشـــەمی كۆچـــی دا دابـــەزیوە بەبۆنـــەی ڕووداوی ئیفكـــەوە، ڕیزبەندیەكـــەی ژمـــارە (٢٤)ە لـــە قورئانـــداو دەكەوێتـــە جـــوزئی هەژدەیەمـەوە، لـە (٦٤) ئایـەت پێكهـاتووەو نزیكـەی نیـو جـوزء دەگرێـت. پـێش ئـەم سـورەتە سـورەتی (المؤمنـون)ە كـە بـە (١٠) خەسـڵەتی بـاوەڕداران دەسـت پێـدەكات، لـە دوایـەوە سـورەتی (الفرقان) دێت و بە (١٠) سیفاتەكەی (عباد الرحمن) كۆتایی دێت.

ئێستا بۆ هەر یەكێك لەم دەستەواژانە ئایەتێك لە سورەتی نـوور دەربهێنە كە بەڵگە بێت لەسەری:

١- سزای داوێن پیسی.

ئایەتی:

٢- فەرمان كردن بە باوەڕداران كە وابەستە نەبن بە داوێن پیسـان و هاوەڵگەرانەوە لەڕێگەی هاوسەرگیری یەوە.

ئایەتی:

٣- سزای بوختان کردن بۆ ژنی داوێن پاك و هاوسەردار.

ئایەتی:

٤- سزای ئەوانەی کە تۆمەتی زینا دەدەنە پاڵ هاوسەرەکانیان.

ئایەتی:

٥- شـێوازی مامەڵـەکردن لەگـەڵ پڕوپاگەنـدەو تۆمـەت و بوختـان هەڵبەستن دا.

أ- باش گومان بردن

ئایەتی:

ب- داواکردنی شایەت

ئایەتی:

٦- هەڵوێست سەبارەت بەوانەی کە دەیانـەوێت خراپـەکاریو زینـاو تاوان لەنێوان باوەڕداراندا بڵاوبکەنەوە.

ئایەتی:

٧- ناساندنی ڕۆڵی شەیتان.

ئایەتی:

٨- ڕەوشتەکانی پرس کردن و مۆڵەت وەرگـرتن بـۆ چـوونە مـاڵان و ڕۆیشتنە ژوورەوە.

ئایەتی:

٩- چاو داخستن (چاو پاراستن).

ئایەتی:

١٠- پاراستن و داپۆشینی داوێن (پاكداوێنی).

ئایەتی:

١١- داپۆشینی جوانی (بۆ ئافرەت).

ئایەتی:

١٢- مەحرەمەكان ئەوانەی دروستە بەشێك لە عەورەتی ژن لە بەردەمیاندا دەربكەوێت.

لە پیاوان: ١١ تاقم

لە ژنان: یەك جۆر

ئایەتی:

١٣- سەرپۆش دان بەسەر سەر و گەردن و سنگ دا.

ئایەتی:

١٤- هاندان بۆ هاوسەرگیری سەرەڕای بوونی ئاستەنگی هەژاری.

ئایەتی:

١٥- ڕێگرتن لە سۆزانی بوون (داوێن پیسی).

ئایەتی:

١٦- هاندان لەسەر ئازادكردنی بەندەو نوسراوێك بۆ ئەو ئازادكردنە.

ئایەتی:

١٧- هاندان لەسەر داوێن پاكی بۆ ئەوانەی ناتوانن هاوسەرگیری بكەن.

ئایەتی:

١٨- بەستنەوەی هەموو ئەمانە بە پەیوەندی بەستن لەگەڵ خوادا.

ئایەتی:

١٩- مزگەوت بکرێتە ناوەندێکی پرشنگدار لە نێو کۆمەڵگادا.

ئایەتی:

٢٠- رێکخستنی چوونەژوورەوەی منداڵ و پێگەیشتووەکان و پرس کردنیان بە دایك و باوکیان.

ئایەتی:

٢١- ئافرەتانی پیرو پەککەوتەو خۆدەرنەخستن.

ئایەتی:

٢٢- رێکخستنی میوانداری و خواردن لە ماڵەکاندا.

ئایەتی:

٢٣- ئاشتی.

ئایەتی:

٢٤- رەوشت بەرزی لە حوزور پێغەمبەری خوادا ﷺ.

ئایەتی:

٢٥- دەرخستنی چارەنوسی ئەوانەی سەرپێچی فەرمانی خواو پێغەمبەرەکەی دەکەن.

ئایەتی:

(سەیری قورئانی پیرۆز بکرێت بۆ دەرهێنانی ئایەتەکان)

هەڵسەنگاندن

١- نمرەیەك بخەرە سەر هەر ژمارەیەكی ڕاست.

٢- نمرەیەك لەسەر ئەو ئایەتە دابنێ كە هەندێكی دەبێتە بەڵگە بۆ ماناكەی.

٣- نمرەیەك بەسەر هەر زیادەیەك كە دەكرێت لە سورەتەكە بێتە دەر و لەم (٢٥) خاڵەدا باس نەكرابێت.

ئەنجام

لە ٢٥ كەمتر لاوازە

لە ٢٥ - ٣٩ باشە

لە ٤٠ - ٥٠ زۆر باشە

زیاتر لە ٥٠ زۆر زۆر باشە

باسی یەکەم

پەروەردەی سێکسی

گەشەی کۆئەندامی زاوزێ لەکاتی باڵغبووونداو، دەست کردن بە دەردانی توخمە هۆرمۆنەکان و دەرکەوتنی یەکەم سوڕی مانگانە لەکچ دا و یەکەم ڕژانی تۆو لە کوڕدا قۆناغێکە لەڕووی ئەندامییەوە بە (پێگەیشتنی سێکسی) ناودەبرێت.

لە پاڵ ئەم پێگەیشتنە ئەندامییە فسیۆلۆجیەدا، شتێکی تر هەیە کە لەناخی کوڕ یان کچ دا گەشە دەکات و دەست دەکات بە کارکردن و بەرەو پێگەیشتن دەڕوات ئەویش (پاڵنەری سێکسی)ە، ئەمەیش خۆڕسکێکە لەناخی مرۆڤایەتیدا، خوای گەورە فەراهەمی هێناوە، بەهۆیەوە کوڕ حەزی بەرەو کچ دەچێت، کچیش حەزی بەرەو کوڕ دەچێت. بەڵام لەم قۆناغەدا سادەو ناڕۆشنە، قۆناغی پێگەیشتنی سێکسی بنچینەکەی حەزکردنە بە دۆزینەوە و زانینی نادیارەکان، بەڵام دوای تەمەنی ١٥ساڵیی بەهێز و پتەو دەبێت، لەبەرئەوە لەم قۆناغەی تەمەندا، بەڵکو کەمێك پێش ئەوەیش دەبێت چەند بنەماو ڕێساو ڕەوشتێك لەبەردەم کوڕ و کچ دا دابنرێت هەتا بە پاڵنەرێکی سێکسی ڕێك و دروست دا تێپەڕببن.

له سەرەتاوە سێ ڕێسای سەرەکی هەیە:

١- ڕەوشتەکانی مۆڵەت وەرگرتن.

٢- ڕەوشتەکانی سەیرکردن.

٣- هەرزەکار لە وروژاندنە سێکسی یەکان دوربخرێتەوە.

یەکەم: مۆڵەت وەرگرتن

ئەم ئایەتە پەیوەندی هەرزەکار لەگەڵ کۆمەڵگای دەوروبەریدا دیاری دەکات: ﴿وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ﴾ النور:٥٩. **واتە:** کاتێکیش کە منداڵەکانتان گەیشتنە قۆناغی خەوبینین و باڵغ بوون، با ئەوانیش ئەگەر ویستیان هاتوچۆی ماڵی خەڵك بکەن پرس بکەن و ئیزن بخوازن وەك ئەوانەی تر کە ئیزن ئەخوازن.

خوای گەورە لەم ئایەتەدا کاتەکانی چون بۆ ماڵانی دیاری کردووە: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِّن قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ الظَّهِيرَةِ وَمِن بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَّكُمْ﴾ النور:٥٨، **واتە:** ئەی ئەوانەی ئیمانتان هێناوە با ئەو کەسانەی مولکی ئێوەن واتە بەندەی ئێوەن و ئەوانەی نەگەیشتوونەتە قۆناغی شەیتانیبوون و باڵغ نەبوون ئەگەر

ویستیان بێنە ژوورەوە بۆ ناو ماڵ بۆ لاتان لە سێ کاتـا تەقـە بـدەن لە دەرگاو پرستان پێ بکەن و لەو سـێ کاتـەدا بـێپرس پـێکردن و ڕێگادانیان نەیەنە ژوورەوە نەوەك ئێـوە ڕووت بـن و لەگـەڵ خێزانـی خۆتانـا ڕاکشـابن: بـەر لـە نوێـژی بـەیانی و، نیـوەڕۆژان کـە جلتـان دائەکەنن و لە ماڵا ئیسراحەت ئەکەن و، دوای نوێژی عیشا کاتێ کـە خۆتان ئامادە ئەکەن بۆ نووستن. ئـەم سـێ کاتـە کـاتی ڕووتـین بـۆ ئێوە.

لێرەدا چەند تێبینییەك هەیە:

١- ئـەمـە ڕووداویکـی کتـوپڕو لـەناکاو نیـە بـۆ ئەوانـەی هێشـتا نەکەوتونەتـە خەوبینینـەوە، تـۆ پـێش ئـەوەی ئـەوان بگەنـە ئـەو قۆناغەوە کاتێ کـە منـداڵن دەبێـت مۆڵـەت وەرگرتنـت فێرکـردبێتن، لەبەرئەوە کارەکە ئاسانەو ئاراستەکردن هەر لـە منداڵییـەوە دەسـت پـێ دەکـات پاشـان لـەکاتی باڵغبوونـدا جـەختی لەسـەر دەکرێتـەوە نەبادا واگومان ببەن هەر کە پێگەیشـتن و کەوتنـە خـەو بیـنین ئـیتر پێویست ناکات مۆڵەت وەربگرن.

٢- منداڵەکان مۆڵەتیان وەرگرت هەتا بەو شتە نەزانراوانـە نـەزانن و جۆرە پرسیارێکیان لا دروست ببێت کە وەڵام دانەوەی گران نـەبێت، بەڵام بەلای کەسی باڵغەوە جیاوازە چونکە دەرك دەکات، لەبەرئەوە

لەکاتی دەرکەوتنی عەورەتەکاندا مۆڵەت وەرگرتنی فێربکەن هەتا بەپێی توانا ڕێگەی شەیتان و وروژاندنی ئارەزووەکانی لێ بگرێت.

٣- جوانتر وایە زاراوەی مۆڵەت بەکاربێت نەك ڕێ گرتن لێی هەتا لەکارەکەدا ڕێی بۆ ڕوون ببێتەوە چونکە باسەکە پێویستی بە دانایی و گەورەنەکردنە لەسەری.

٤- ئەم سێ کاتە حەوانەوەی جەستەیی و پەیوەندی هێمنانەی تیایە لەگەڵ ئەندامانی خێزان دا ئەمەیش ئاماژەیە بۆ ڕێکخستنی پەیوەندیەکانی نێوماڵ هەتا پرۆسەی پەروەردەی بۆ ئاسان ببێت.

دووەم: سەیرکردن:

ئەوەی کە کەس نکۆڵی لێ ناکات سەیرکردن کلیکی وروژاندنی سێکسی‌یە لەبەرئەوە شاعیر دەڵێت:

كل الحوادث مبدأها من	ومعظم النار من مستصغر الشرر
كم نظرة فعلت في قلب	فعل السهام بلا قوس ولا وتر
والمرء مادام ذا عين يقلبها	في أعين الغير موقوف على خطر
يسر مقلته ما ضر مهجته	لامرحبا بسرور عاد بالضرر

واتە:

سەرچاوەی هەموو ڕووداوە ناخۆشیەکان، لە پریشکی بچووکی ئاگرەوەیە. چەند سەیرکردن کاری کردۆتە سەر دڵ، وەك تیر

بەبێ ژێو کــــــەوان. مرۆڤیش مادامــەکی خاوەنی دووچاوەو، هەڵیاندەهێنێ بەڕووی کەسانی تــردا ئــەوا لەمەترسیدایە. ئــەوەی چــاوەکانی ڕۆشــن و خۆشــحاڵ دەکــات زەرەر بــەدڵ و گیــانی دەگەیەنێت، جا سڵاو لە خۆشیەك نەبێت کە کۆتاییەکەی بەزەرەر بگەڕێتەوە

لەبەرئەوە لە بنەماکانی پــەروەردە چاو داخستن نەڕوانینــە بــۆ نامەحرەم، خوای گەورە دەفەرموێت:

﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾النور:٣٠ –٣١

واتــە: بــەپیاوە خــاوەن باوەڕەکــان بڵــێ: چــاو بنــێن بەیەکداو نەڕوانن بۆ ژنــی بێگانــەو، عــەورەتی خۆیــان بپــارێزن لــە تێکــەڵبوون لەگــەڵ غــەیری ژنــی خۆیــان، ئــەوە پــاکترو بێگــەردترە بۆیــان و، هەرچیش بکەن خوا ئاگای لێیە. بە ژنــە خــاوەن ئیمانــەکان بڵــێ: بــا چاو بەیــەکا بنــێن و نــەڕوانن بــۆ پیــاوی بێگانــەو، عــەورەتی خۆیــان بپارێزن لەکاری ناشەرعی.

پێغەمبــەرﷺ لەســەر چاوداخســتن هــانی داوین ئــەوەتا لــەخوای گەورەوە دەیگێڕێتەوە: "ســەیرکردن تیرێکــە لــە تیرەکــانی شــەیتان

ئەوەی لەترسی من وازی لیٚ بهیٚنیٚت بە باوەڕێك بۆی دەگۆڕمەوە کە هەست بە شیرینییەکەی بکات لەدڵیدا" [1]

– کاتێك پرسیاری سەیرکردنی کتوپڕیان لیٚ کرد فەرمووی ﷺ: (زوو چاوت وەربگێڕە).

سەید قوطب دەڵێت: ئامانجی ئیسلام لە چاوداخستندا پێك هێنانی کۆمەڵگەیەکی خاوێنە کە هەموو ساتێك ئارەزووەکانی تیادا نەوروژێنرێن و هەموو جارێك حەزە نادروستەکانی تیا زەق نەکرێتەوە. [2]

سێیەم: کۆمەڵگایەکی خاوێن:

بانگەشە بۆ کۆمەڵگایەکی خاوێن بنەمای پەروەردەی دروستە، لەم کۆمەڵگایەدا وروژێنەرە سێکسیەکان کەم دەبنەوە بەمەیش پاڵنەرە سێکسیەکان هێور دەبنەوە و ڕێك دەکرێنەوەو کۆنترۆڵ دەکرێن.

سیماکانی ئەم کۆمەڵگە خاوێنە لەم خاڵانەدا خۆی دەبینێتەوە:

أ– داپۆشینی ئافرەت:

لە گرنگترین ئەو بنەمایانەی کە کۆمەڵگا خاوێن ڕادەگرێت داپۆشینی عەورەتەکانە، ئەگەر خوای گەورە فەرمانی بەپیاوان

١– حاکم گێڕاویەتیەوەو وتویەتی: فەرموودەیەکی ڕاستە.

٢– سەیری تەفسیری ئایەتەکە بکە لە (في ظلال القرآن)ی سەید قوطب.

کردبێت عەورەتیان داپۆشن ئەوا بۆ ئافرەت فەرمانەکەی توندتر کردووەو پێ ی فەرمووە جوانی خۆی دەرنەخات.

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَقُل لِّلْمُؤْمِنَٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَٰرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا﴾ النور: ٣١، **واتە:** بە ژنە خاوەن ئیمانەکان بڵێ: با چاو بەیەکا بنێن و نەڕوانن بۆ پیاوی بێگانەو، عەورەتی خۆیان بپارێزن لەکاری ناشەرعی و، جوانیی لەشی خۆیان دەرنەخەن ئەوەی نەبێ کە بۆخۆی بەدەرەوەیە، وەك دەموچاوو دەستیان تا نەگاتە مووچیان، ئەوی تری داپۆشن .

واتە ئەوەی کە دەردەکەوێت بەبێ مەبەست.

دیارە عەورەتی ئافرەت وەکو زانایان ڕونیانکردووەتەوە هەموو جەستەیەتی ڕوخسارو هەردوو دەستی نەبێت، شەرع ڕوونیکردۆتەوە کە کۆمەڵە پیاوانێك هەن دروستە ئافرەت جوانی خۆی بۆیان دەربخات جگە لەو کۆمەڵە دەبێت لایاندا خۆی دابپۆشێت، ئەوانیش کۆمەڵە خزمێکن ئیتر جگە لەوان بەلای ئافرەتەوە پێیان دەوترێت پیاوانی بێگانە:

﴿وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ﴾ **واتە:** سەرپۆش بدەن بەسەر گەردن و مل و سنگ و بەرۆکیانداو﴿وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ﴾ **واتە:** جوانیو خشڵ و متوموورووی خۆیان دەرنەخەن لای

مێردەکانیـــــان نـــــــەبێ ﴿أَوْ ءَابَآئِهِنَّ أَوْ ءَابَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَآئِهِنَّ أَوْ أَبْنَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ أَخَوَٰتِهِنَّ أَوْ نِسَآئِهِنَّ﴾ واتـە: یـا باوکیـان، یـا بـاوکی مێردەکانیـان، یـا کـوڕی خۆیان، یا کوڕی مێردەکانیان، یا بـرای خۆیـان، یـان کـوڕی بـرا، یـا کوڕی خوشکیان نەبێ، یا بۆ ژنانی لە خۆیان واتە: ژنانی موسوڵمان، ﴿أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُهُنَّ أَوِ ٱلتَّٰبِعِينَ غَيْرِ أُوْلِى ٱلْإِرْبَةِ مِنَ ٱلرِّجَالِ﴾ واتـە: یـا بۆ موڵکی خۆیان واتە: بەندەو کەنیزەکیان، یا بۆ ئـەو پیاوانـەی بـۆ سـوال یـا بـۆ خزمـەتکاریو شـتی وا دوای ژنـان ئەکـەون و هـیچ ئیحتیاجییەکی نێرانەیان بە مێینە نەماوە ئەوەنـدە پـیرو پەککەوتـە بوون.

﴿أَوِ ٱلطِّفْلِ ٱلَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُواْ عَلَىٰ عَوْرَٰتِ ٱلنِّسَآءِ﴾ واتە: یان بۆ ئـەو منداڵانەی هێشتا وایان لێ نەهاتووە ئاگادارییەکیان لە عەورەتی ژنان هەبێ.

ئەمەش ئاماژەیەکە بۆ گرنگی داپۆشراوی ئافرەت بەلای کوڕەوە لـە تەمـەنی باڵغبونـدا، هـەروەها گرنگیـەکی تریشـی تێدایـە کـە ئافرەتان ئاگایان لەخۆیان بێت ئـەو کوڕانـە لـەناکاو خۆیـان نەکـەن بەژووردا بۆلایـان، بـەو بیـانووەی کـە هێشـتا منـداڵن، هـەروەها کچ دەسـت بکـات بـە خۆداپۆشـین لـەکاتی پێگەیشـتنی داو دەبێـت ئاگاداربکرێتەوە لەکاتی ڕۆیشتنیدا ڕەوشتەکانی ڕۆیشتن بزانێت و

دەنگی پێکەنینی بەرزنەکاتەوە خۆی داپۆشێ تا نەکەوێتە بەرچاوی کەسانی ڕیسواو بێ شەرم.

﴿ وَلَا يَضۡرِبۡنَ بِأَرۡجُلِهِنَّ لِيُعۡلَمَ مَا يُخۡفِينَ مِن زِينَتِهِنَّۚ وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ﴾ النور:٣١

واتە: با پێی خۆیان توند نەکوتن بەزەویدا بۆئەوەی خەڵك بەو خشڵانەیان بزانن کە شاردوویاننەتەوەو دیارنین لەبەرچاودا و، ئەی خاوەن باوەڕەکان هەمووتان بگەڕێنەوە بۆ لای خوداو تۆبە بکەن و پەشیمان ببنەوە لەو گوناهانەی کردووتانن بەڵکو ئەمە خوایە ڕزگارتان ببێ لە سزای ڕۆژی دوایی.

ب- لەنێوان خوشك و براکاندا:

پێغەمبەرﷺ گرنگیی دوورکەوتنەوەی لەورووژێنەرەکان روونکردۆتەوە تەنانەت لەنێوان خوشك و براکاندا، ئەوەتا فەرموویەتی: "مُرُوا أولادَكم بالصَّلاةِ وهُمْ أبْناءُ سَبْعِ سِنِينَ واضرِبُوهُم عَلَيها وَهُمْ أبْنَاءُ عَشْرٍ وَ فَرِّقُوا بَيْنَهُم فِي المَضَاجِعِ" واتە: (لە تەمەنی ٧ساڵیدا فەرمان بە منداڵەکانتان بکەن نوێژەکانیان ئەنجام بدەن و لەسەر نوێژ نەکردن لێیان بدەن لەتەمەنی ١٠ ساڵیداو جێگەی خەوتنیان لەیەك جیابکەنەوە).

شاراوە نی یە کە سەرجێگا شوێنێکە دەرکەوتن لەسەری ئاسانەو لێرەشدا وروژاندن ڕوودەدات.

ج- دەرك كردن بەوەی كە باسەكە هەروا ئاسان نییە.

لەوانەیە ئادەمیزاد لەناكاو ڕووبەڕووی ئەو ڕایە ببێتەوە كە دەوترێت منداڵن یان شتێكی لەو جۆرە، بەڵام ئەمە سروشتێكە كە هیچ ڕایەك ناتوانێت بەرگەی بگرێت. ئەوەتا بوخاری دەگێڕێتەوە كە پێغەمبەرﷺ ڕۆژێك بەدوای فەزڵی كوڕی عەباسەوە بوو كە گەیشتبووە قۆناغی باڵغبوون زانی كە سەیری ئافرەتێكی دەكرد، پێغەمبەریش ﷺ چەناكەی گرت و ڕووی پێ كرد بەولاوە هەتا سەیری نەكات، كاتێك عەباس پرسیاری لێ كرد، فەرمووی: **(كوڕێك و كچێكم بینی دڵنیا نەبووم لەوەی دووچاری بەڵایەك نەبن)** دەرك **كردنی پێغەمبەرﷺ بەو شێوەیە بوو بۆ دوور خستنەوەی ئەو تەمەنە لەیەكتر لەبەر مەترسی فیتنە.....**

ئەوەی ئەم ڕەفتارەی پێ قبوڵ نییە با ئەم لێكۆڵینەوە ڕۆژنامەوانییە سەیرە بخوێنێتەوە:

هاوسەرگیریی

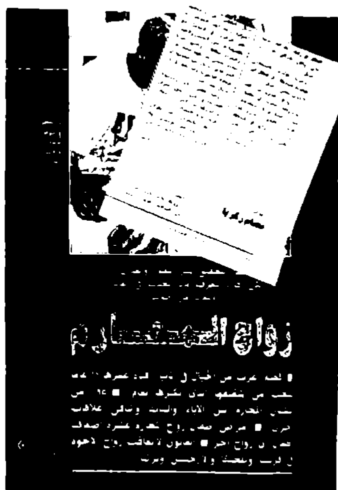
نێوان مەحرەمەكان

ئەم لێپێچینەوەیە حاڵەتێكی نامەوار فەراهەم دێنێ بەڵام بیخوێنەوەو بزانە چی لەم جیهانەدا ڕوودەدات...

بەسەرهاتێكە لەخەیاڵ نامۆترە كە لە ئەڵمانیا ڕووی داوە.

کچێك تەمەنی ١١ساڵە منداڵێکی دەبێت لە برایەکی خۆی کە ساڵێك لەخۆی گەورەترە!

- نەخۆشییەکانی ئەو منداڵانەی کە لەئەنجامی هاوسەرگیری لەنێوان مەحرەمەکاندا لەدایك دەبن ١٠هێندە زیاترە لە نەخۆشی ئەو منداڵانەی کە لەئەنجامی هاوسەرگیرییەکانی ترەوە دێنە دونیاوە.



- یاسا لە فەرەنساو بەلجیکاو ئەرجەنتین سزای هاوسەرگیریی خوشك و برا نادات، سەرەتا سەرنوسەری گۆڤاری (شتێرن) ی ئەڵمانی بڕیاری دا بەدواداچونێك لەسەر خوشك و برا بچوکەکان بکات و ئەو کێبڕکێیەی کە لەنێوانیاندا ڕوودەدات، دوای ئەوە ئاگادارییەکی بڵاوکردەوە داوای کرد ئەو دایك و باوکانەی دووچاری ئەم کێشەیە بوون پەیوەندی پێوە بکەن.

یەکێك لەنێوان ئەو دایکانەی کە پەیوەندیان پێوە کردبوو دایکێك بوو لە تەمەنی ٣٥ ساڵیدا بوو وە کچێکی هەیە تەمەنی ١٣ ساڵە منداڵێکی بووە بە نەشتەرگەری و تا ئێستا چاك نەبۆتەوە.

له ماڵێکی تردا له گوندێکی بەرلین ، سەرنوسەرەکە هەستی بەوە کرد کە ئەو کچە منداڵەی ناوی (بیجی) یە بەجۆرێکی زۆر ناسک و سەرنج ڕاکێش مامەڵە لەگەڵ دانیالی برایدا دەکات کاتێک خەریکی یاری کردن بوو لەگەڵ منداڵە تازە لەدایک بوەکەیدا.

له کۆتاییدا بیجی پرسیاری له نوسەرەکە کرد بە ئامادەبوونی دایکی (بە ڕای تۆ ئەم منداڵە لەکێ دەچێت؟ بەتەواوی لە دانیال دەچێت تەنها چاوەکانی لەمن دەچێت.) لێرەدا ڕۆژنامەنوسەکە کارەساتە لە ناکاوەکەی بۆ دەرکەوت زانی کە ئەو منداڵە کوڕی هەردوو خوشک و برا (بیجی و دانیال) ە؟!

تاوان

هاوسەرگیری مەحرەمەکان لە باسە هەرە قەدەغەکانی وڵاتی ئەڵمانیایە، هەروەك له زۆرێك له کۆمەڵگاکانی تریشدا وایە، یاسایش ئەم جۆرە هاوسەرگیری یەیان ئەو پەیوەندیە بە تاوان دادەنێت و بکەرەکەی سزا دەدرێت و دەخرێتە زیندانەوە بەڵام ئەوەتا ئێستا ئەم سەرنووسە بێ ئامادەبوونی پێش وەخت ڕووبەڕوی ئەو کەسە دەبێتەوە کە دان دەنێت بەم پەیوەندیە نادروستەدا بە ئامادەبوونی دایك و باوکی بەڵکو هەموو خێزانەکە ئامادەیی خۆی نیشان دەدات قسەی لەسەر بکات و وێنەیشی بگیرێت و ڕێگە بەبڵاوبونەوەی بدرێت. بیجی و دانیال نە زانیبویان ئەم جۆرە پەیوەندیە حەرامە نە

زانیبوشیان کە دووچاری مەترسی پزیشکی و تەندروستی دەبن، ئادەمیزاد بڕوا ناکات لەنێو ئەورووپای زانست و ڕۆشنبیری دا شتی وا ڕوویدات بە تایبەتی ڕۆشنبیری سێکسی هەموو ماڵێکی پڕ کردووە، بەڵام ئەوە ڕاستیەکی تۆقێنەرە.

ماوەی دوو ساڵ بوو تەمەنی بیجی ١١ساڵ بوو، دانیاڵیش ١٢ساڵ بوو، هەرخۆیان لەوماڵەدا دەژیان کە دایك و باوکیان بۆیان دروست کردبوون. باوکی (بیرند أس) بەدرێژایی ڕۆژ کاری دەکرد زۆر بەماندوویی شەو دەگەڕایەوە و نانی دەخوارد و دەخەوت، دایکیشی ناوی (ریناتە أس) بوو. کارگوزاربوو لەقوتابخانەیەکدا ئەویش بەشەو دەگەڕایەوە ماڵەوە، پرسیاری ئەرکەکانی ناوماڵی لێ دەکردن و خواردنی شەوی بۆ ئامادەدەکردن، ئەم دایك و باوکەیان بەهیچ جۆرێك بیریان لەوە نەکردبۆوە باسی سێکس و نەنگی و حەرامی ئەو کارەیان بۆ بکەن، تەنانەت کاتێك بیجی کەوتە یەکەم خوێنەوەو بەڕانیدا هاتە خوارەوە نەیزانیبوو ئەوەچی یە بیریشی لەوە نەکردبۆوە پرسیار لەکەس بکات.

لەماوەی دووساڵدا، لەکاتی تەنیایی دوورو درێژیان لەنێو ماڵەکەدا و بێ دراوسێ و هاوڕێ، ڕووداوەکە شەوێك ڕووی دا لەکاتی ئامادەکردنی شێودا.

وەکو ئێستا دەیگێڕنەوە هەستێکی کۆمیدیمان لەبەرانبەر باسەکە بۆ دروست بوو، هیچ شتێکیش نەهات بەخەیاڵیاندا کە ئەوە کارێکی حەرامە کردوویانە.

سەردانی کردنی مەحرەمەکان لەنێو خوشك و براکاندا کارێکن کە هیچ قسەیەکی لەسەر ناکرێت یاخود ئاماژەیەکی پێ نادرێت تەنانەت لەباسە سێکسیەکان لەدادگادا، یان لادانەکانی بەتەمەنەکان و ئەوانەی دەستدرێژی دەکەنە سەر منداڵ.

هیچ دیراسەیەکی کۆمەڵایەتی یاخود دۆسیەی ئەرشیفی یاخود زانکۆیی نیە تایبەت بێت بە لێکۆڵینەوەو بەدواداچوونی ئەم دیاردەیەوە.

ئەوە یەکێکە لە کارە هەرە حەرامەکان بە جۆرێك کە نەك هەرنابێت ئەنجام بدرێت، بەڵکو دەبێت بیریشی لێ نەکرێتەوە.

لە ڕووی پزیشکیەوە چەند هۆکارێکی دیاری هەیە، زانست ئەوەی سەلماندووە کە ئەگەرەکانی نەخۆشی منداڵان لە هاوسەرگیری مەحرەمەکاندا دە هێندەی ئەگەرەکانی نەخۆش کەوتنی هاوسەرە ئاساییەکانە، بەلایەنی کەمەوە لە هەر دوو منداڵێك کە لە ئەنجامی زینای مەحرەمەکانەوە لەدایك بوون یەکێکیان کەم ئەندامە لە ڕووی ژیری و جەستەییەوە.

دانیال و بیجی باسی دووگیانیان بە خەیاڵدا نەهاتبوو، بیجی هیچی نەدەزانی بەجۆرێك وای دەزانی دوگیان بوون تەنها لە ڕۆژانی سوری مانگانەدا ڕوودەدات.

دایکی هەرگیز ئەمەی بە خەیاڵدا نەدەهات، وای دەزانی ئەو پەیوەندیە ناسکەی نێوان خوشك و براکە تەنها خۆشەویستی یەکی خوشك و برایانەیە، دانیالیش وەکو برایەکی گەورەی چاودێری دەکات، هەردوو منداڵەکە لە بەردەمیاندا سەرقاڵی یاریکردن بوون بە کۆمپیوتەر و یاری منالأنەی تر، بەلاّم لە ڕاستیدا لەنێو جیهانێکی خەیاڵی داخراودا نوقم بووبوون وتیایدا قەرەبووی نەبوونی دایك و باوك و کەس وکار و هاوڕێیانی خۆیان بە پشت بەستن بە خۆیان دەکردەوە.



دانیال زۆر بە کاڵفامی ماوەی ساڵێکە نهێنیەکەی لای هاوڕێکەی لە قوتابخانە درکاندووە، لە ڕۆژی دوایدا کەوتنە تانەو تەشەر و بەکارهێنانی وشەو زاراوەی ناشیرین بەو خوشك و برایە کاتێك بیجی بە گریانەوە لە قوتابخانە گەڕایەوە دانیال

هەستی بە گوناهێك كرد و سزای خۆی دا لەبەردەمیدا.

لە مانگی ١١ی ساڵی ڕابردوو بۆ یەكەم جار بیجی هەستی بەژان دەكرد لە سكی دا لەگەڵ دایكیدا ڕۆیشتن بۆلای پزیشك – پزیشكی منداڵان (!!) پزیشكیش پێی وت ئەمە ئازاری گەشەكردنیەتی، نەزانین وەكو داوی جاڵجاڵۆكە بۆ چەند هەفتەیەكی قورس بنمیچی ماڵەكەی تەنی بوو، سكی بێجی تا دەهات دەئاوسا و ئازاری زیادی دەكرد، هەتا ڕۆژێك باوكی بێ ئاگا دەستی لە سكی كچەكەی دا سەیری كرد شتێك دەجوڵێتەوە، لە كۆتاییدا دایك باوك بە باسەكەیان زانی

دوای شەوێك لە گریانی بێ دەنگ، دایكی ڕاشكاوانە لە بەیانیدا لەگەڵ كچەكەی قسەی كردو ئەمجارە ڕۆیشتن بۆلای پزیشكی ژنان، پزیشكیش پێی وت: سكی كچەكەت شەش مانگە.

بەپێی یاسای سزادانی ئەڵمانی ژمارە ١٧٣ ماددەی ٢ سێكسی نێوان خوشك و برا سزا دەدات بە دووساڵ زیندانی و غەرامەی دارایی، بەڵام گرفتەكە لەوەدایە هەردووكیان تەمەنیان لە خوار هەژدە ساڵییەوەیە!

هەرچۆنیك بێت ئەگەر زیناو داوێن پیسی لەنێو مەحرەمەكاندا پێچەوانەی شەرع و یاساكانی زۆربەی وڵاتان بێت ئەوا یاساكانی هەندێ لە وڵاتان سزای كاری سێكسی نادات لە نێو خوشك و برادا. لەو وڵاتانەیش فەرەنسا و بەلجیكا و ئەرجەنتین! بەڵام ناڕەزایی

دەربڕین لەم حاڵەتەدا دەبێتە باسێکی کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئایینی.

دوای ٤ هەفتە لەسەردانی پزیشکی ژنان، بیجی لە ڕۆژهەڵاتی بەرلین ڕۆیشتە نەخۆشخانەی منداڵ بوون و بووە منداڵترین نەخۆش کە ڕۆیشتبێتە نەخۆشخانەوە پاش ماوەیەك بە نەشتەرگەری منداڵەکەی بوو کە ناوی (دینیس) بوو.

دوای تێپەڕبوونی چەند هەفتەیەك لە لەدایك بوونی ئەو منداڵەوە تا ئێستا چارەنووسی نادیارە لەگەڵ ئەوەی بیجی و دانیال و دایکیان دەڵێن باری تەندروستی ئاساییە.

وێرانە

لەو توێژینەوە پزیشکییە کەمانە کە باس لە هاوسەرگیری مەحرەمەکان دەکات زانستی پزیشکی سەلماندویەتی کە نزیکی خوێن و ڕەچەڵەك زۆربەی جار دەبێتە مایەی نەخۆشی و کەم وکوڕی لە بونیاددا.

زانایانی ئەندازەی بۆماوەیی ئەم باسە لێکدەدەنەوە، بۆهێڵەکانی ناو لەشی هەموو مرۆڤێك کەم وکوڕی بونیادی بۆماوەیی تیایە، کاتێك دەگات بەهاوشێوەکانی لە بۆهێڵەکانی کەسێکی تر دەردەکەوێت، جا لەبەرئەوەی بۆهێڵەکانی ئەندامی خێزانێك لەیەك دەچن، بۆیە بەپێی پێناسی زانستی ئەو منداڵانەی کە لە ئەنجامی

پەیوەندی مەحرەمەکانەوە لەدایك دەبن دوچاری کەم وکوڕیە بونیادیەکان دەبن.

بۆ نموونە لە توێژینەوەیەکی یابانی دا، (٥) منداڵ کە لە ئەنجامی جووت بوونی خوشك و برایەکەوە لەدایك بوون کە تەمەنیان لەسەروو (١٨) ساڵیەوە بووە لەماوەی شەش مانگی یەکەمی لەدایك بوونیاندا مردوون، دوانیان بەهۆی تێکچوونی دەماری و سیانیشیان بەهۆی تێکچونی عەقڵی و یەکێکیان دوچاری (تا) بووە.

لە دیراسەیەکدا کە لە حەفتاکاندا لە چیکۆسلۆفاکیا ئەنجامدراوە. بەراوردێك کرا لەنێوان چارەنووسی (١٦١) منداڵ و (٩٥) منداڵی تردا کە لە ئەنجامی جووت بوونی ناشەرعیەوە لەدایك بوون، لە هەمان دایك لەگەڵ جیاوازی باوکەکانیاندا ئاکامەکەی بەم شێوەیە بوو، (٢٣) منداڵ لە (منداڵی مەحرەمەکان) بە خێرایی مردن، (٦٠) منداڵیان دوچاری کەم و کوڕی و ئاستەنگی جەستەیی قورس بوون، (٤٠) منداڵیشیان بران بۆ شێتخانە بەلاّم (٩٥) منداڵەکەی تر ئاسایی بون لەم ژمارەیە تەنها (٥) منداڵیان دوچاری کەم ئەندامیی ئاسایی بوون ئەمەیش باشترین پەندە.[1]

١- روز اليوسف ٩٤/٧/١١، ژمارە ٣٤٤٨ صـ٧٧-٧٩.

د- وەیل بۆ ئەوانەی خراپەکاریی و داوێن پیسی بڵاودەکەنەوە:

ئاشکرایە ئامانجی سەرەکی لە پەروەردەدا: کەمکردنەوەی هەلی خراپەکاری و داوێن پیسی یە لەنێو کۆمەڵگادا، لە کوێدا هەڵە خۆی بینییەوە ماوەی نیە، هەل لەبەردەم ئارەزووەکاندا کەم دەبێتەوە بەرەو بوارەکانی تر بەرز و باڵادەبێت، بۆیە دەبینین قورئان وەکو بروسکەیەك بەسەر سەری ئەوانەدا دەبارێ کە خراپەکاری و داوێن پیسی بڵاودەکەنەوە:

﴿إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٩﴾ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ وَأَنَّ اللَّهَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ النور: ١٩- ٢٠.

واتە: بەڕاستی ئەو کەسانەی پێیان خۆشە قسەی ناشیرین و بوختانی نارەوا لە ناو ئەهلی ئیمان و باوەڕا بڵاو ببێتەوە، لە دنیاو لە قیامەتا سزای سەختیان بۆ هەیە، خوا خۆی ئەزانێ چییان لەناو دڵا هەیەو ئێوە نازانن. ئەگەر فەزڵ و گەورەیی‌و ڕەحمەتی خوا نەبوایە لەگەڵتان و ئەوە نەبوایە کە خوا میهرەبان و بەڕەحمە، بە هۆی ئەم کارەساتی بوختان کردن و بەدناوکردنەوە غەزەبی خوا ئەیگرتنەوە، بەڵام خوا بەڕەحم و میهرەبانەو لەگوناه ئەبوورێ.

هـ- بەرپرسیارێتی پەروەردە:

دەکرێت خەسڵەتەکانی کۆمەڵگەیەکی پاك لە بەرپرسیارێتی پەروەردەدا لە دوو لایەندا کورت بکەینەوە:

١- بەرپرسیارێتی پەروەردەی ناوخۆ (ناوەکی).

٢- بەرپرسیارێتی پەروەردەی دەرەکی.

١- بەرپرسیارێتی پەروەردەی ناوەکی:

دەبێت شوێن بنەماکانی پەروەردەیەکی دروست بکەوێت بۆ داخستنی ڕێگە لەبەردەم ورووژاندنە سێکسیەکاندا ئەویش بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- گرنگی دان بەباسی مۆڵەت وەرگرتن لە ناو ماڵداو لەو کاتانەی کە ئاماژەیان پێکراوە.

٢- کوڕ وکچ ڕێنمویی بکرێن و زانیاری پێ بدرێت دەربارەی عەورەتی ئافرەت و پیاو، کوڕان یەکسەر خۆیان نەکەن بە ژووردا لە شوێنێ ئافرەتی بێگانەی لێ بێت.

٣- جیاکردنەوەی جێگەی کوڕ وکچ واتە لەیەك جێگەدا نەخەون

٤- ڕەوشتەکانی سەیرکردن و چاوداخستن فێری کوڕ وکچ بکرێت

٥- چاودێری ئەو دیمەنانەی کە لە تەلەفزیۆن هۆکارەکانی تر هەڵی دەبژێرن و سەیری دەکەن.

٦- ڕێنمویی کردنی کچ دەربارەی عەورەتی خۆی و پێویست بوونی داپۆشینی و دەرنەخستنی جوانیەکەی .

٧- پەیوەندیەکانی کورڕ وکچ لەم تەمەنەدا لەسەر بنەمای چاوداخستن و دورکەوتنەوە لە دەرخستنی عەورەت و نەچوونە خەڵوەت لەگەڵ نامەحرەمدا.

٨- پابەندبوون بە هەردوو پەرستشی نوێژ و ڕۆژو... هاوڕێی باش

٢- بەرپرسیارێتی چاودێری دەرەکی:

ئەمە دەکەوێتە سەرشانی کۆمەڵگا، هەروەها زانینی ئەم بەرپرسیارێتی یە زۆر گرنگە بۆ پەروەرشیار هەتا کوڕ وکچ لێ ی دووربن ئەویش لەم بوارە کۆمەڵایەتیانەدا:

١- سینەما و شانۆ.

٢- مۆدە بازی بە تایبەت لە پۆشاکی ئافرەتاندا.

٣- شوێنی ڕابواردنەکان لە یانە و شوێنەکانی تر.

٤- هاوڕێ ی خراپ.

٥- تێکەڵی یەکی نارێك و پێك لەنێوان هەردوو ڕەگەزدا.

من هەزارەها نیشانەی سەرسوڕمان و ملیۆنەها نیشانەی سەراسیمەبوون دادەنێم لەبەردەم ئەو دیمەنانەی کە لە هۆکارەکانی ڕاگەیاندندا دەردەخرێن، دوای پرسیارەکەی من و پرسیاری سەرجەم پەروەرشیاران ڕاگەیاندن چی لە گەنجانمان دەوێت؟! کامەیە ئەو پرۆگرامەی کە دیارییان کردووە بۆ ڕێکە پیشاندانی کۆمەڵگا؟!



کەوتە ناو بیری شەرمەزارییەوە!!!

(بەڵێ ئەو ئەوەی کرد)

کاتێك مەحمود لەنێو ژووری دانیشتنەکەیاندا لەسەر قەنەفەکەی دانیشتبوو بەدەم خۆیەوە ئەمەی وت: (هەموو بەڵگەکان ئەوە دەسەلمێنن)

– زۆر بە تەنهایی دەمێنێتەوە و دەرگای ژوورەکە لەسەر خۆی دادەخات.

– ئەو وێنانەی کە بینیم لەنێو پەڕتوکەکانیدا

– زۆر شەو نخونی دەکات و لە وانەکانی ورد نابێتەوە

– ڕۆژانە لە گەرماودا خۆی دەشوات هەندێ جار ڕۆژی دووجار

– لەکۆتاییدا سکاڵای دایکی لەسەر ئەو پەڵە زەردانەی بە پۆشاکەکەیەوەیەتی.

بەم شێوەیە بیرکردنەوەکان لەسەری مەحمود دا دەسوڕانەوەو بیری لە تەمەنی کوڕەکەی دەکردەوەو کەمتەرخەمی لە نوێژەکانیدا، کاتێك دەربارەی پرسیاری لێ کرد بە غەمێکی زۆرەوە وەڵامی دایەوە کە هەمیشە هەست بە گوناهباری دەکات!

لە کاتێکدا کوڕەکەی کاری هەڵە ناکات!!

ئەو ئاکامەی کە مەحمود پێی گەیشت:

کوڕەکەم دەسپەڕ دەکات

بە تێڕامانێکەوە لەخۆی پرسی:

چی لەگەڵدا بکەم؟!!



ئایا دەتوانیت بەشداری مەحموود بکەیت و لەبیری شەرمەزاری دەریبهێنیت؟!

باسی دووەم

نهێنی یە لەبەرئەوەی...؟!

لەگەڵ هەڵقوڵینی وزەی سێکسی کچ یان کوڕ، لەگەڵ گەشەی پاڵنەری سێکسی، لەگەڵ ئەو نادیارەی کە هەموو ئادەمیزادێك ئارەزوو دەکات نهێنی‌یەکەی بۆ ئاشکرا بێت، هەرزەکار دەست دەکات بە زانینی کاری سێکسی بەمەش دەوترێت (چالاکی سێکسی خود یان دەسپەڕ).

هۆکاری سەرەکی بۆ بەردەوام بوون لە ئەنجامدانی دەسپەڕ {**وروژاندنی سێکسییە**} ئەمەیش دوو جۆرە:

ناوەکی: هۆکارەکانی ئارەزووی لەڕێ ی بیرکردنەوەو هێنانە بەرچاو بەدەست دەهێنێت.

دەرەکی: بە بوونی هۆکارەکانی ئارەزوو وەکو سەیرکردنی جەستەی ڕووتی ئافرەتێك یاخود وێنە، یان ئەو فیلمانەی کە کاری سێکسییان تیایە.

زۆرجار کوڕ وکچ ئەم خووە لە نزیکە گەورەکانیەوە فێردەبێت بەڵام لەوانەیە هەر لە خودی خۆیشیەوە فێرببێت، هەرزەکار لەسەر ئەم کارە بەردەوام دەبێت چونکە بەلایەوە ڕێگایەکە بۆ

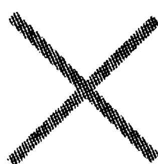
کەمکردنەوەی گرژیی سێکسی کە لەئەنجامی وروژاندنی سێکسیەوە دروست دەبێت.

لە ئامارێکدا سەبارەت بە ژمارەی ئەوانەی کە ئەم کارە دەکەن لە کوڕان و کچان بینراوە کە:

٪١٠	لە کوڕان	ئەم کارە لە تەمەنی ٩ساڵیەوە فێر دەبن
٪٩٤	لە کوڕان	لە تەمەنی ١٥ ساڵیەوە ئەنجامی دەدەن
٪٦٢	لە کچان	لە تەمەنی ١٥ ساڵیەوە ئەنجامی دەدەن

بەهۆی ڕێژە بەرزی ئەوانەی کە ئەم کارە دەکەن، هەندێ لە زانایان دەڵێن سەرچاوەیەکی ئاسایی و سروشتی یە لە دیمەنەکانی گەشەی سێکسی و ناویان ناوە گرفتێکی جیهانی!!.

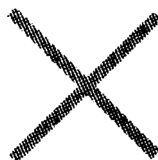
بیرو بۆچوونی هەڵە:



زۆر بیروبۆچونی پزیشکی هەڵە دەربارەی ئەم کارە بڵاوبۆتەوە، بەڵام توێژینەوە زانیستیەکان هەموو ئەو بیروبۆچونانەیان پوچەڵ کردۆتەوە.

لەو نموونانە:

- دەبێتە مایەی بەهێزبوونی کۆئەندامی زاوزێ، ئەویش بەهۆی زۆر ئەنجامدانی ڕاهێنان و باشتربونی تەندروستی .

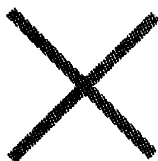


- چارەسەرە بۆ زیپکەی گەنجان.

- چارەسەرە بۆ قەڵەوی.

- گـرژی و دڵـەڕاوکێ ی سێکسـی ناهێڵێـت بەمـەیش تـەرکیز زیـاد دەبێت.

- ڕوودانی ئەم حاڵە بەهۆی پڕبونی جووتە گونەوەیە بە تۆواوگ.



لە ڕاسـتیدا ئـەم کـارە واتـە دەسـپەڕ سـوودی نییـە، خـوای گـەورە جەسـتەی ڕاهێنـاوە لەسـەر بـەتاڵ کردنـی وزەی سێکسـی لـە ڕێگەیـەکی سروشـتیەوە ئـەویش (خـەوبینین)ە یـاخود خـەوی سێکسی، دیارە ئەگەر هاوسەردار نەبێت.

مەترسـیەکانی ئـەم کـارە لـەم چـەند خاڵـەدا خـۆی دەبینێتەوە:

١- دەروازە و سـەرەتاکەی شـێوەیەکە لـە شـێوەکانی لادان، ئـەم کارە سەیرکردنی قەدەغەکراوەکانی خوایە یاخود بیرکردنەوەیە لە حـەرام، ئەمەیشـە وادەکـات دوای ئەنجامـدانی ئـەو کەسـە هەسـت بەگوناهێك دەکات، بەوەیش ڕێـزی خـۆی لەدەسـت دەدات و هەسـت بە سوکی و ڕیسوایی خۆی دەکات .

٢- هەرچـەندە نابێتـە مایـەی ئـەو مەترسـیە تەندروسـتیانەی کـە بڵاوبۆتەوە دەربارەی، بـەڵام جۆرێکـە لـە جۆرەکـانی مانـدووکردن و خـراپ بـەکارهێنانی جەسـتە، پێغەمبـەرﷺ ئامـاژەی بـۆ کەسـی

هاوسەردار کردووە کە لە ئەنجامدانی کاری جووت بوون دا مام ناوەندبێت پێ ی فەرمووە: (لەبەرئەوەی ڕووناکی چاو و مۆخی قاچتە).

زۆرجار ئەم لاوازیە بە کەسی باڵغبووە دەبینین کە هەست بە سست بوون و لاوازی دەکات لە بەرامبەر ئەم خووەدا، بۆیە ڕاهێنەرە وەرزشییەکان ئامۆژگاری ئەندامانی تیمەکەیان دەکەن، بەتایبەت کەسە هاوسەردارەکانیان پێش ئەنجامدانی یارییەکەیان کاری جووت بوون نەکەن هەتا وزەیان لەدەست نەدەن.

٣- نهێنی یەو کەسی هەرزەکار دوور لە چاوەکان ئەنجامی دەدات، ئەویش بەهۆی هەست کردنی بە گوناه نەك شەرم کردن، لەبەرئەوەی نهێنییە دەبێتە مایەی شەرمێکی زۆر، لێرەدا مەترسیەکە دەردەکەوێت بەتێبینی کەسانی تر بۆ هەرزەکار دوای ئەنجامدانی ئەو کارە دوچاری دودڵی و دڵەڕاوکێ و گۆشەگیری دەبێت ئەویش لەبەرئەوەی نهێنی یە، هەروەها لەبەرئەوەی دوچاری هەموو ئەمانە دەبێت، هەرزەکار دوای ئەم کارە بەلایەوە باشترە ئەرکی ئایینی ئەنجام نەدات و خۆی لە پاککردنەوە لە لەش گرانی دوادەخات بەمەیش بە نوێژەکانی و ڕۆژوگرتن و خوێندنی قورئان و زۆرێکی تر لە کارەکانی دوادەخات بۆئەوەی کەس بە نهێنی یەکەی نەزانێت.

٤- نابێتــە مایــەی تــەرکیزکردن یــان لاوازبــوونی بیرهــۆش، بــەڵام بیرکردنــەوەی بــەردەوام لــەڕووی سێکســیەوە، لەگــەڵ وروژێنــەرە دەرەکیەکانی وەکو وێنەو چیرۆك و فیلمەکان، لەگـەڵ خۆشـاردنەوە بە شتێکەوە کە هەست دەکات تاوانێکە، لەگـەڵ هەسـت کـردن بـە گوناهی لەدوای ئەنجام دانـی و هـەوڵ دان بـە نەهێشـتنی ئاسـەواری کارەکە.

ئایا دوای هەموو ئەمانە تەرکیزکردن دەمێنێت؟!

پاشان کەسی باڵغبوو و هەرزەکار پرسیار لەخۆی دەکات بۆچی لە وانەکانمدا پێش ناکەوم؟!

٥- نابێتــە مایــەی ئــەو نەخۆشــیە ســەیرانەی کۆئەنــدامی زاوزێ کـە هەندێ کەس باسیان کردووە، هێزی سێکسی لاواز ناکات، لە هـەمان کاتدا نابێتە مایەی زیادبوونی توانای سێکسی هەروەها نابێتە مایەی تەندروستیی کۆئەندامی زاوزێ، هەموو ئەمانە مل کەچی تەندروستی جەستەن بە شێوەیەکی گشتی و هۆرمۆن ڕژێنەکان بە تایبەتی.

بــەڵام مەترسـی ڕاسـتەقینە ئالودەبونــە بــەم خــووە خراپــەوە، ئەوەیش زۆر بە ڕوونی لە دوای هاوسەرگیری دەردەکەوێت.

ئەنجامدانی ئەم کـارە چـەندجارێك لـە ڕۆژێـکدا دەبێتـە مایـەی خویەکی لکاو بە ڕەفتـاری ڕۆژانـەی ژیـانی هـەرزەکار لـە کـوڕ وکـچ، پاشان ئـەم کـارە دەبێتـە خویـەکی بـەردەوام بـە جۆرێـك ناتوانێـت دەست بەرداری ببێت.

زانایـانی دەروونناسـی چـالاکی سێکسـییان دابـەش کـردووە بـۆ چـەند قۆناغێـك کـە پێویسـتە مـرۆڤ قۆنـاغ لـەدوای قۆنـاغ پیایانـدا تێپـەڕێنێت. گەشـەی سێکسـی بـەردەوام دەبێـت هـەتا پێگەیشـتن ئەویش جـووت بـوونی سێکسـی دروسـت و تـەواوە لـەنێوان هـەردوو ڕەگـەزدا کـە ژن ومێـردن، ئـالودەبون بـەم خـوەوە دەبێتـە مایـەی وەستان بەمەیش تاك پێناگات هەتا بگاتە قۆناغێکی پێشکەوتوتر لە تەمەنیدا.

پزیشکەکان زۆر حاڵەتیان تۆمارکردووە، کە تیایدا پیاوان و ژنان ئەوەنـدەی چـێژ لـە دەسـپەرکردن وەردەگـرن ئەوەنـدە چـێژ لـە سێکسی دروست وەرناگرن و چێژێك کە دەبێتە مایەی لابردنی گرژی لـە نێوانیانـدا، دوای ئـەوەی پرسـیار لـەم جـۆرە کەسـانە کـراوە دەرکەوتوە کە لە تەمەنی هەرزەکاریـدا ڕۆژانـە دەسـپەڕیان کـردوەو وەکو خویەکی ڕۆژانەی لێهاتووە، بێ ئەوەی ئەوانە بزانن کە ئـالودە بوون پێویستیان بە چارەسەرە.

ئێستا با دەستت لە نـاو دەسـتمان بێـت هـەتا کوڕەکـەت لـەم قەیرانە دەربهێنین کە لە دەروازەی گەشەی ئەندامیی و پێگەیشتنی سێکسیی‌یەوە چۆتە ناوی و، ڕاپێچ کراوە بۆنێو دەریای ئارەزووەکان و هەوڵی نەداوە بەرەنگاربێتەوە، مـن نـاڵێم بـا ڕێگـەی لـێ بگرێـت یاخود سەرکوتی بکات بەڵکو کەمی بکاتـەوەو ئـەو وزەو توانایـەی هەیەتی لە شتێکی باشتردا بەکاریبهێنێ.

هەست كردن بە گوناھ سەرەتای چارەسەرە... بەڵام:

هەمیشە ئەگەر تێبینی یەكانی پێشووت باس كرد بۆ هەرزەكار لێت دەپرسێت –دوای ئەوەی بەرهەڵستی شەرمكردنەكەی كرد سەبارەت بەم خووە– سەیر دەكەیت قەناعەت بە قسەی زانستی و لۆژیكی ناكات و زۆرت لێ دەكات هەتا حوكمی ئایینی بۆ ڕوون بكەیتەوە. یەك وشە لەم دوانەت لێ داوا دەكات، حەڵاڵە یان حەرامە؟

ئەم هەست كردنە بە گوناھ سەرەتای چارەسەرە. ئەگەر بەشێوەیەكی دروست ئاراستە بكرێت بە پرسیاری زانایان و ڕونكردنەوەی باسەكە، بەڵام ئەگەر لە دەروونی دا مایەوە، ئەوا دڵەڕاوكێ و گرژی وەپێش دێنێت، ئەمەیش دەبێتە مایەی ئەو ترسەی كە پاڵی پێوە دەنێت بۆ زیاتر ئەنجامدانی ئەم كارە (دەسپەڕ).

حوكمی دەسپەڕ

زانایان دەڵێن دەقێكی ڕاشكاو سەبارەت بە حوكمی دەسپەڕ نیە.

هەندێ لە زانایان حەرامیان كردووە، بەڵگە ڕاستەكانیان ڕاشكاو نیەو، ڕاشكاوەكەیشی سەنەدی ڕاست نیە و ناكرێت بەڵگەی پێ بهێنرێتەوە (سەیری پەڕتوكی تربیە الأولاد لاپەڕە ٢٣).

باشترین ڕاوبۆچوون لەم بارەیەوە ڕای زانا و مامۆستا شێخ محمد حامدە کە لە وەڵامی پرسیارێکدا ئاماژەی پێکردووە:



ئەگەر دەسپەڕکردن بە دەست حەرام بێت، ئەی ڕای شەرع چیە سەبارەت بەکەسێك کە ئارەزوو شەهوەتەکەی زاڵ بوو بەسەریداو لەژێری کاریگەری غەریزەیدا بوو، وە پێشبینی ئەوەی لێ دەکرا کە لە داهاتوودا بکەوێتە داوێن پیسی و خراپەکارییەوە؟



خوا لێی خۆش بێت وەڵامەکەی بەم شێوەیە بوو:

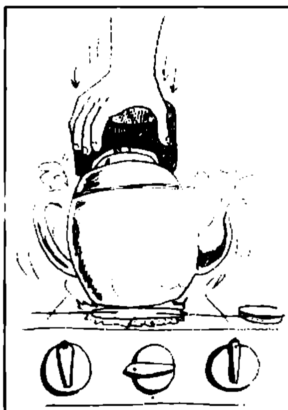
زانایان دەڵێن: دەسپەڕکردن حەرامە ئەگەر بۆ وەدەست هێنانی ئارەزو و ورووژاندنی بێت لەکاتێکدا هێورە.

– بەڵام ئەگەر ئارەزووەکانی بەسەریدا زاڵ بوو، بەجۆرێك سەرقاڵی کردو دوچاری دڵە ڕاوکێ بوو لەسەر دەرگای خراپەکاری وەستا، پەنا بۆ دەسپەڕ ببات وەك ڕێگەیەك بۆ هێور کردنەوەی، لەم کاتەدا کارەکە دروستە.[1]

١– لەپەڕتوکی (ردود علی أباطیل)ی محمد حامد ل: ٤٢ سەبارەت بەپەروەردەکردنی منالّ بەشی١، ل: ٢٣٢ .

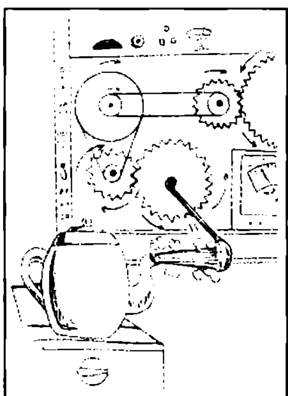
چارەسەر؟!

ئێستا هەنگاوی پاش ئەو دوای ئەوەی حوکمەکەیمان زانی، با بەدوای ڕێگەیەکدا بگەڕێین کە ئارەزووەکەی کەم بکاتەوەو، ڕێگەبگرێت لەزاڵ بوونی، پێش ئەوەی ئەمە ڕوون بکەینەوە ئەم نمونەیە دێنینەوە:



ئەو قۆرییە چایە دەبینیت چۆن لەسەر ئەو ئاگرە دەکوڵێت؟!

ئەگەر بەتوندی سەرقاپەکەی بنێیتەوەو نەهێڵیت هەوا بدات ئاگرەکەیشی بۆ زیاد بکەیت ئەوە دیارە دەتەقێت.



ئەگەر قۆریەکەت کون کرد هەتا فشاری هەڵمەکەی لەسەر نەمێنێت ئەوا ئاوەکە دەڕوات و دوکەڵەکەی زیاد دەبێت.

ئەگەر قۆڵێکت لێ بەست وەکو فارغۆنی شەمەندەفەر ئەوا بۆت دەخاتە گەڕو بەباشی کاری پێ دەکات و، شتی سەر سوڕهێنەرت بۆ دروست دەکات.

تێگەیشتی لە نمونەکەم؟!

دووکارت لەبەردەم دایە:

یەکەم: هەوڵ دان بۆ کز کردنی ئاگری ژێر قۆرییەکە نالێین بیکوژێنەرەوە.

دووەم: لەڕێی دەمی قۆرییەکەوە ڕێگە بدەین هەڵمەکەی بڕواتە دەر.

کاری یەکەم چۆن دەبێت.؟ چۆن ئاگری ئارەزووەکان کەم بکەینەوە؟

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ﴾ النور:٣٣، **واتە:** ژنانی بێشووی خۆتان بدەن بە شوو، و ژن بۆ پیاوچاکانی بەندەکانی خۆتان بێنن و، کەنیزەکە چاکەکانتان بدەن بە شوو. ئەگەر ئەمانە گەدایش بن و نەتوانن ئەرکی ژن وماڵداری بەڕێوەبەرن خوا لە گەورەیی‌و ڕەحمەتی خۆی دەوڵەمەندیان دەکا.

ئەو داوێن پاکیەی کە خوای گەورە ڕوونی کردووەتەوە ئەو کپ کردن و چەپاندنە نیە کە زانایانی دەروونناسی باسی دەکەن و لەپێناسەکردنیدا دەڵێن:

(قێزەونکردنی کاری سێکسی‌و هەست کردنە بەگوناە بۆ ئەوانەی کە ئەنجامی دەدەن هەرچەندە لەڕێگەی هاوسەرگیریشەوە بێت).

بەڵام داوێن پاکی: ئاڕاستەیەکی دروستە بۆ ئەو وزە خۆڕسکە هەتا خوای گەورە ڕێگەی ڕاستی بۆ ئاسان دەکات ئەویش هاوسەرگیرییە.

لە هۆکارەکانی داوێن پاکی:

١- بەئاگامێنانی دەروونی کە زانایانی دەروونی و پەروەردەیی پێی دەڵێن ویژدان، خواو پێغەمبەرەکەی پێی دەفەرموون لە خواترسان:

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا ۝٢ وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُۚ﴾ الطلاق ٢- ٣.

٢- ڕۆژووی سوننەت:

بۆ ئەوانەی کە هاوسەریان نیە پێغەمبەری خوا ﷺ دەفەرموێت: (ئەی کۆمەڵی گەنجان هەریەکێ لە ئێوە توانی خەرجیەکانی هاوسەرگیری بدات با ژن بهێنێت چونکە مایەی پاراستنی چاو و شەرمگەیە ئەوەی نەیتوانی با ڕۆژوو بگرێت هەتا ئارەزووەکەی ببڕێت).

قسەی هەرزەکارێکم زۆر بەدڵ بوو کاتێك پرسیاری لێ کردم ئایا ڕۆژووگرتن بەم نیەتەوە دروستە؟ بە زەردەخەنەوە وەڵامم دایەوە:

- ئایا ئاڕاستەکردنی پێغەمبەر ﷺ بەس نیە وەك نیەتێك.

ئینجا ئەویش وتی:

- کەواتە لە سوننەتەکانی ڕۆژوو ڕۆژووی داوێن پاکیشی هەیە!!

منیش وەکو پیرۆزبایی لیّ بکەم وتم: ئەی بۆ نا؟!!

٣- دوور کەوتنەوە لە وروژێنەرە سێکسیەکان:

وابزانم دوای زانینی ڕەوشتەکانی مۆڵەت وەرگرتن و فەرمانی خوا بە چاو داخستن و، بە ئاگاهێنانی ئارەزووی ناوەکی (لە خواترسان) هەرزەکار لە وروژێنەرە دەرەکیەکان دووردەخاتەوە.

٤- ڕێنمایی پزیشکی:

هەندێ ئامۆژگاری پزیشکی هەیە کە لەسەر ئەم بابەتە وەکو:

- خۆشتن بە ئاوی سارد لە هاویندا.

- دورکەوتنەوە لەو خواردنانەی کە باهاراتی زۆر تیایە.

- کەم کردنەوەی چا و قاوە.

- خەوتن بەلای ڕاستداو کەم خەوتن لەسەر سك و پشت.

بەڵام کاری دووەم بریتییە لە: گەیاندنی هەڵم بە فارغۆنی شەمەندەفەرەکە

کە ئەویش بەکارهێنانی ئەو وزەیەیە لەکاری بەسوددا وەکو:

١- پڕکردنەوەی کاتە بە تاڵەکانی بە خواست و هیوا چاکەکانی:

گرنگترینیان وەرزشی جەستەیی‌یە بە تاك و کۆمەڵ و، چوونە ناو پێشبڕکێکانەوە. پاشان گەشەپێدانی ئەو لێهاتوییانە کە پێیان دەزانێت بە تایبەت لێهاتوویی دەستی.

٢- هاوڕێی چاك:

ئـەو کەسـەیە کـە هاوکـاری دەکـات لـە ئاڕاسـتەکردنی لایەنـە چاکەکانداو لە شەڕو خراپە دووری دەخاتەوە.

٣- ڕاشکاوی و شەرم نەکردن لە پێ وتنی:

هەتا فارغۆنەکە بەسەر سکەکەیدا پاڵ بنێت

﴿ فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَن تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ﴿٣٦﴾ رِجَالٌ لَّا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ ﴾ النور:٣٦-٣٧ .

واتە: لە کۆمەڵە خانوویەکا ڕێی پیشان ئەدا بۆ لای ڕووناکیی خۆی کـە ڕێگـای داوە بینایـان بـەرز بکرێتـەوەو نـاوی خوایـان تیـا بهێنرێو بە بەیانیو ئێوارەدا سوبحانەڵلایان تیا بکەن و باسی پاکیو بێگەردیی خوایان تیا بکـەن، پیـاوانێ. پیاوانـێ سـوبحانەڵلاو باسـی پـاکیو بێگـەردیی خوایـان تیـا ئەکـەن بازرگـانیو کـڕین و فرۆشـتن لەیادی خواو ناوهێنـانی خـواو نوێـژکردن و زەکاتیماڵدانیان بێئاگـا ناکاو هەمیشە خواپەرستیی ئەکەن و لە ڕۆژێکی وا ئەترسن کـە چـاو و دڵی لە ترسی خوا تیا هەڵئەگەڕێتەوە کە ڕۆژی قیامەتە.

لە کۆتاییدا:

ئەگەر دوای هەموو ئەمانە ئارەزووەکەی بەسەریدا زاڵ بوو، ئەوا وەك ناچارێك دەبێت کە گۆشتی مردارەوەبوو دەخوات لەترسی لەبرسا مردن.

با بەخێرایی بە خۆشتن خۆی لە ئاسەوارە جەستەیی‌یەکانی ڕزگاربکات.

بە کەمکردنەوەی ئەم خوە خۆی لە شوێنکارە دەروونیەکانی ڕزگار بکات.

بەداوێن پاکی و ژیرمەندی بەتەواوی خۆی لێ دەرباز بکات.

دەبێت ئەوە بزانێ کە خەوبینین بەم ڕۆڵە هەڵدەسێت، با جەستە بە کاری سروشتی خۆی هەڵسێت.

ئاگاداربە

- پاڵنەری سێکسی هێزێکە ئەگەر ڕێگەی پێ بگری خۆی پیاتدا دەکێشێت، بۆیە دەبێت ئەم وزەیە بە باشی ئاراستە بکەیت.



- پەروەردەی سێکسی لە لایەنە پەروەردەییەکانە کە خۆی بە تەنها ناکرێت، بەڵکو دەبێت سەرجەم لایەنە پەروەردەییەکانی تری لەگەڵدا تەواو بکرێت.

لەبیرت بێ

- سەرچاوەکانی پەروەردە جۆراوجۆرن و، ئەگەر قورئان یەکێکە لەو سەرچاوانە ئەوا لە لوتکەیاندایە:

- سێ بنەما هەیە بۆ کۆنترۆڵ کردنی پاڵنەری سێکسی:

١- ڕەوشتەکانی مۆڵەت وەرگرتن.

٢- ڕەوشتەکانی سەیرکردن.

٣- کۆمەڵگایەکی خاوێن.

- لە سیماکانی کۆمەڵگەیەکی خاوێن:

١- داپۆشراویی ئافرەت .

٢- دەرك کردن بەوەی کە پاڵنەری سێکسی هەروا ئاسان نیە.

٣- هەست کردن بە گوناهباری بە نامۆبون تیایدا.

٤- چاودێری کردنی ئەوەی دەیەوێت خراپەکاری بڵاوببێتەوە

بەرپرسیاریەتیەکانی پەروەردە لە کۆمەڵگەیەکی پاکدا ئەم دوو خاڵە دەیگرنەئەستۆ:

- پەروەرشیار بە چاودێری کردنی ناوەکی.
- کۆمەڵگا بە چاودێری کردنی دەرەکی.



- دانایی ئەوەیە گۆشت نەخەیتە بەردەستی پشیلە (بگەڕێرەوە بۆ سورەتی نورر).





- دەسپەڕ گرفتێکی جیهانیە.
- هەوڵ بدە لە سروشتی ئەو کارە تێ بگەی چونکە ئەوە بەلایەك نیە و (بەڵکو هەزاران چارەسەری هەیە).



- وروژاندنی سێکسی دوو سەرچاوەی هەیە:

١- ناوەکی.

٢- دەرەکی.



بزانه

زۆربەی ئەو پڕوپاگەندانەی کە دەربارەی ئەم خووە بڵاوکراونەتەوە لەڕووی پزیشکیەوە سەلمێنراوە کە ڕاست نین.



لەبیرت بێ

مەترسییەکانی ئەم خووە لەم خاڵانەدایە:

١- هەست کردن بە گوناه و ڕێزنەگرتن لە خود.

٢- جۆرە هەوڵێکی نەخوازراوە.

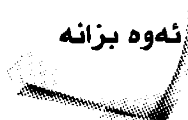
٣- هۆکارێکە لە هۆکارەکانی شەرمەزاری.

٤- بیرلێکردنەوەی توانای خوێندن و وەرگرتنی زانیاری لاواز دەکات.

٥- مەترسیدارترین حاڵەتی ئالودەبونە بەم خووەوە.

٦- بەردەوام بوون لەسەری بەڵگەیەکە لە بەڵگەکانی پێنەگەیشتن.







- لـــــە ڕووی حـــــوکمی شـەرعیەوە حەرامـە ئەگـەر مـرۆڤ ئارەزووەکـەی هێـور بێت.

- ئەگەر ئارەزووەکەی زاڵ بوو خەریك بوو دەیخستە بەردەم دەروازەی داوێـن پیسی دروستە ئەنجام بدرێت.

- بەڵام وەکو گۆشتی مردارەوە بوو وایە هەتا لە برسا نەمرێت



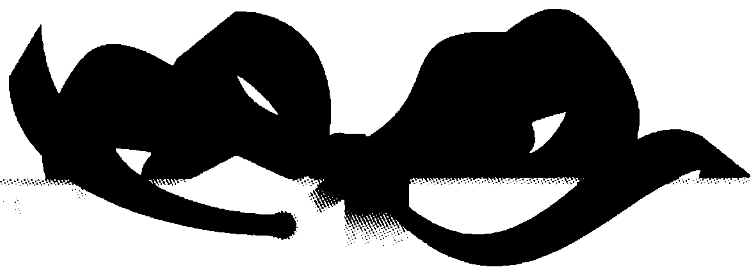


بەدوو شت دەبێت:

١- داوێن پاکی

٢- بـــەکارهێنانی وزە لـــە شـــتانێکی بەسوود دا.

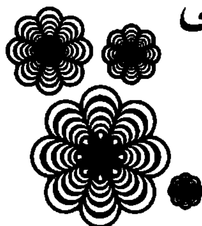
نموونەی قۆرییە چاکەت لەیادبێت





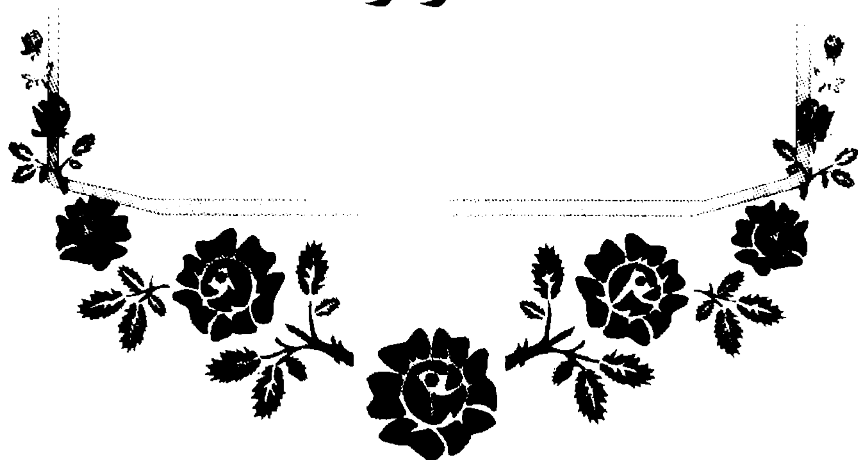
بەشی چوارەم

پەروەردەکردن
بە خۆشەویستی





شارەزا



برگەی یەکەم

شارەزا

باپیرە عبدالرحمن زەردەخەنەیەکی کرد کاتێ گوێی لە قسەی کچەکەی بوو کە باسی ئەو شتانەی دەکرد کە لەنێوان خۆی و کوڕەکەیدا ڕووی داوە، ئینجا قسەکانی بەمە کۆتایی پێ هێنا:

– باوکە بەم شێوەیە مشتومر و گفتوگۆی بەردەوامە لەسەر هەموو ورد و درشتێك، کوڕەکە گەورە بووەو تێ دەگات، ناتوانم فریوی بدەم.

باپیرە وتی: بەڵێ فاطمە، ئەمەیە کەدەمەوێت دەرکی پێ بکەیت، کوڕەکە گەورە بووەو تێ دەگات.

فاطمە وتی: گەورەبووە و تێ دەگات بەلاّم عاقڵ نەبووە.

باپیرە وتی: فاطمە وەکو تێگەیشتوویت ئەم قۆناغە قۆناغی بازدانی گەشەیە. وەکو خۆت و مەحموود خوێندوتانەتەوە:

بازدانی گەشەی فسیۆلۆجی لە کۆئەندامەکانی جەستەو فەرمانی ئەندامەکانی جەستەدا.

بــازدانی گەشــەی جەســتە لــە شــێوەی دەرەوەی دا. بازدانــە لەگەشــەی ڕەفتــار و پاڵنــەرەکان.هــەروەها ئــەم بازدانــە لەگەشــەی مێشکیشیدا دەبێت.

فاطمە وتی: کەواتە ئێستا عومەر ناوی (شارەزایە).

باپیرە زەردەخەنەیەکی کرد و وتی:

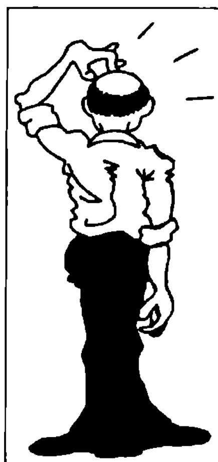
– بەڵێ. زیرەکی و تواناکانی لە قۆنـاغی منـداڵی زیـاترە، تـا دوێـنێ حــەزی لــە پــەڕتوکی وێنــەدار و گۆڤارەکــان نــەبوو، بــەڵام ئــەمڕۆ دەبینیــت دەتوانێــت ڕۆمــانی دوورودرێــژ بخوێنێتــەوە، توانایــەکی بەدەست هێناوە کە لەوەوبەر نەیبووە

فاطمە وتی:

بەڵێ بەڵام باوکە جۆری خوێندنەوەکە ! !

باپیرە قسەکەی پێ بڕی:

– وا نەزانی باسی شیکاری سیاسی یان ئابوری دەخوێنێتەوە نەخێر وانــەزانی ئەوانــە دەخوێنێتــەوە کــە تــۆ دەیخوێنیتــەوە یــان بـاوکی حــەزی لــێ یــەتی بەڵکو چیرۆکی تەنز ئامێز و گرفتەکانی لاوان و باسە سێکسیەکان دەخوێنێتـەوە بـە تایبـەت ئــەو بابەتــە تەندروســتیانەی کــە گونجــاوە بەخۆی یاخود هەر باسێکی تـر بێـت کە شـتی خۆشی تیابێت، وانیە؟



فاطمه سەری ڕەزامەندی بزواند و وتی:

- باوکە هۆنراوەیش دەنوسێت!

باپیرە وتی:

- حەزی لە مۆزیك و وێنەكێشانیشە - لەو بوارانەشدا ئەزموونی دەبینیت، لەبەرئەوەی توانای بۆ خەیاڵکردن گەشەی کردوە، چیرۆکیش، دەبینیت چیرۆکی خۆشت بۆ دەگێڕێتەوە (زیندە خەو)ی دەستی پێکردووە.

دوای ساڵێ دووساڵی تر زیاتر دەردەکەوێت بەڵام لەم قۆناغەدا کە ڕنگەبەکە تیایدا هەررەکار هەندیك لەو نارەزووانەی تیادا بەدیدەهێنێ کە ناتوانێت لە واقیع دا بیان هێنێتە دی، ئەو هەمیشە پاڵەوانە لە زیندە خەوەکانیدا.

فاطمە زەردەخەنەیەکی کردو وتی:

- داهێنانەکان؟

- باپیرە وتی: بەشێوەیەك دەبینیت وا هەست دەکات کە هەموو شتێك دەزانێت، وەکو وتت بابا عەمرەیە، لەوانەیە بەچەند تاقیکردنەوەیەکدا تێپەڕبێت کە وابزانێت داهێنانە.

فاطمە زەردەخەنەیەکی کردو باپیرەیش وتی:

- ئێستا هەڵوێستی تۆو مەحموود بەرامبەر بەم گەشەکردنە دەبێت بریتی بێت لە ڕێزگرتنی تەواو لە عەقڵیەتی...

جیاوازی لە بیرکردنەوەیدا دەبینیت... لەوانەیە بیرکردنەوەیەکی بەرزو باڵای هەبێت و بیروبۆچوونەکانی ڕێزبەندییان هەبێت، لەوانەیشە بیرکردنەوەیەکی منداڵانەی هەبێت، لە هەردوو حاڵەتەکەدا گوێ ی لێ دەگرین.

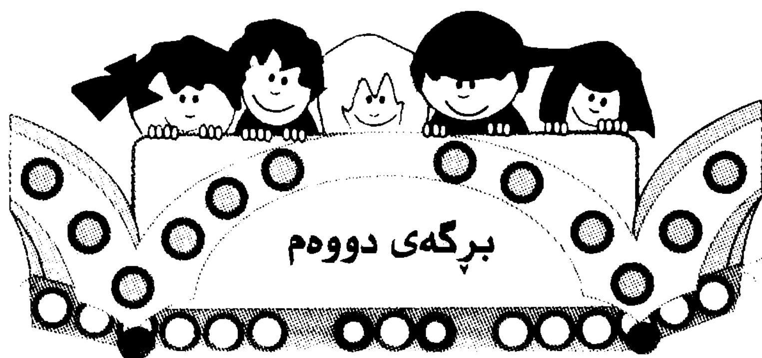
فاطمە وتی:

– هەوڵ ئەدەم هانی بدەم بۆ حەز و داهێنانەکان بەڵام نەك لەسەر حیسابی ماڵ و سەعی کردنی .

باپیرە وتی:

– زیرەکی ئەوەیە حەزەکانی گری بدرێت بەکاری بەسوودەوە. فاطمە گرنگ ئەوەیە کاتێك لەسەر خۆی و بیروڕاکانی قسەی لەگەڵدا دەکەیت ئارام گربیت لەبەرئەوەی ئەگەر بینی لەم بوارەدا گوێ ی بۆ دەگریت، ئەوا باسی خۆیت بۆ دەکات لە بوارەکانی تردا کە حەزت کردووە بۆت باس بکات.





کەش و هەوای

خۆشەویستی



بڕگەی دووەم

کەش و هەوای خۆشەویستی

مەحموود هاتە ژوورەوەو سڵاوی لە خەزوری و هاوسەرەکەی کردو بە زەردەخەنەیەکەوە وتی:

باسی عومەر دەکەن وانیە؟!

فاطمە بە زەردەخەنەیەکی کرد و وتی:

- جا کێ هەیە لەو زیاتر؟

مەحموود بە گرنگی پێدانێکەوە:

- دەمەوێت پرسیارێك بکەم: دوای ئەوەی کۆمەڵێ زانیاری باشم بەدەست هێنا لەسەر قۆناغەکانی گەشەکردنی عومەر تێبینیم کردووە لەسەر باسە ڕەوشتییەکان ئاسانکاری دەکەم کە جاران توندبووم لەسەری، ئەڵێم بیانوی هەیە، بەهۆی گەشەکردنیەوەیە، بەڵام سنوری جیاکەرەوە لە نێوان پەروەردە و دەرك کردنی پێداویستی یەکانی گەشەکردندا کامەیە؟

باپیرە بە زەردەخەنەیەکەوە وتی:

- ئافەرین مەحموود، لەوە دەچێت ئەم باسەت بە شێوەیەکی ئەکادیمی خوێندبێ بە جۆرێك جۆرە پرسیارێك دەکەیت ئەڵێ ی لە هۆڵی وانە وتنەوەداین.

مەحموود بە شەرمێکەوە وتی:

- شەرمەزارتان کردین!

جارێکی تر بە جدیەتەوە گەڕایەوە سەر قسەکانی و وتی:

- بۆ نموونە هەڵچونەکانی عومەر لەم ڕۆژانەدا توندو هەڵەشانەیەو نەگونجاوە لەگەڵ ئەوەی کە دەیوروژێنێت دەیبینم لە لێهاتن و گونجاوی خۆی دەردەچێت بەوەی شتەکان فڕێ دەدات یاخود وشەی ناشایستە بە دەمیدا دێت.

فاطمە وتی:

- بەڵێ دوێنێ خاڵی هات خۆت دەزانی عومەر خۆش حاڵ نیە پێ ی چونکە هەمیشە گاڵتەی پێ دەکات سڵاوی لێ کردو بە گاڵتەوە پێ ی وت: عومەر زۆر درێژ بویت. کوڕە بە زەردەخەنەیەکی گاڵتە ئامێزەوە وەڵامی دایەوە تۆیش خاڵە زۆر هەڵئاوساوی!

مەحموودو باپیرە قاقا پێکەنین فاطمەیش بە زەردەخەنەیەك بەشداری کردن و وتی:

- عومەر خاڵی شەرمەزار کرد.

مەحموود وتی:

- مامەگیان ئاوایە، بەو شێوەیە لەم ڕوداوە دەڕووانم کە- عومەر پێویستی بە سزایەکە یاخود جۆرێك لە شکاندن و سەرکۆنەکردنی، خوێندومەتەوە کە هەرزەکار ناتوانێت ئەو هەڵچونانە کۆنترۆڵ بکات، تەنانەت لە دیمەنی دەرەوەیشدا؟ جا ئەگەڕێمەوە گەشەی هەڵچوونەکانم بیردەکەوێتەوە لە هەرزەکاردا.

باپیرە بە هێمنییەکەوە وتی:

مەحموود ئەزانی گرفتەکە لە کوێ دایە؟ گرفتە سەرەکیەکە لە (شەرم کردن) دایە کە بەهۆیەوە هەڵچوونەکانی هەرزەکار زیاد دەکات و بەرەو ئەم هەڵدێرە توندەی دەبات.

مەحموود وتی: شەرم کردن ئەوە دەکات؟ من وام زانی کە شەرم بەرەو گۆشەگیری دەبات.

باپیرە وتی:

- شەرم کردن لە دەوری چەند هۆکارێکدا دەسوڕێتەوە:

١- **گۆڕانکاریە سێکسیەکان:** هەستی شەرم کردن و گوناهباری پێ دەدات.

٢- **گۆڕانکاریە جەستەییەکان:** هەستی شەرم کردن و خڕبونەوە بە دەوری خۆی دا بۆ دروست دەکات.

٣- **هەوڵ دان بەرەو بەدیهێنانی (خۆگرتنەوە لە گەورەکان)**

٤- **کەمیی متمانە بە خود بەهۆی کەمیی شارەزایی.**

هـەردوو هۆكـاری كۆتـایی هەسـتی شـەرم كـردن و كـەمی لـە تواناكان و ترس لە كەسانی تر دروست دەكەن.

فاطمە وتی:

– نە: باوكە قسەكە بوو بە بابەتێكی زانستیی تەواو.



باپیرە وتی:

– نە زانستی یەو نـە هیچی تـر كاتێك لـەبارەی گەشـە جەسـتەییەكانەوە خوێندوتەتـەوە لەمیانەیـەوە سەرچاوەكانی ئەم شەرم كردنەت بۆ دەركەوتوە، ئەوەی لێرەدا نوێیـە ئـەو هەست كردنەیـەتی بـە خـودی خـۆی و بەگەشـەكردنە تازەكـەی كـە لـە بەرامبـەردا لـەڕووی ئـەزموون و شارەزاییەوە لاوازە، بۆیە دەبینین شپرزە ئەوەیش وای لیٚ دەكات كەسـێكی ترسـا و و دوودڵ بێـت هـەموو ئەمانـەش بـە هەڵچـونە توندەكانی ڕایی دەكات.

سەیری ئەم خشتەیە بكە ئەوە ڕوون دەكاتەوە كە پێگەیشتنی دواكەوتوو یان پێش وەخت كاریگەری هەیە لەسەر ڕەفتارەكانی.

ئاسەواری باڵغبوونی

پێش وەخت و دواکەوتوو لەڕەفتاردا

مێ	نێر
شەرم کردن لەگەڵ ئارەزووی خۆدەرخستن.	باڵغبوونی پێش وەخت:
❖ دابڕان لە کۆمەڵە هاوبەمەنەکانی و حراپی هاوبەندی کۆمەلایەتی (هەتا پاشکەوتوەکان پێیان دەگەنەوە).	❖ بەختەوەری لە ئاراستەی روانین بۆیان و بەخشینی رۆڵی سەرکردەیی پێیان.
❖ پێویست بوون بە چاودێری تایبەت لەلایەن گەورەکانەوە سەبارەت بە چالاکی سێکسیان.	❖ کەوتنە بەر ڕەتکردنەوە ئەگەر هاتوو هەوڵیان دا بچنە ناو ریزی کۆمەڵی لە خۆیان بە تەمەنتر.
❖ پێشکەوتن لە ڕووی کۆمەلایەتیەوە لە بەرامبەر مێینەکانی تردا هەتا هەموویان پێ دەگەن.	❖ گرانی ژیان لەو ئاستی پێگەیشتنەدا کە گەورەکان چاوەڕێیان هەیە لێیان.
❖ ئاستێکی باش بۆ هاوبەندی	❖ هەست کردن بە متمانە بەخۆبوون، حەز کردن بە سەربەخۆیی ئەوکاتە

پێگەیشتنەکە بۆ خود پێویست دەبێت لەگەڵ هاوبەندی کۆمەڵایەتی و هەڵچونیی.

خێزانی.

❖ گرانیی ژیان لەو ئاستە پێگەیشتنەی کە گەورەکان چاوەڕێیان لێیان هەیە.

نێر	مێ
باڵغبوونی دواکەوتوو: • لە ڕووی کۆمەڵایەتی و وەرزشییەوە لەدوای هاوتەمەنەکانیەوەیەتی. • شەرم و دڵەڕاوکێ و کەمی وشیاری بەخودی خۆی. • پەنابردن بۆ ڕەفتاری منداڵانە و هەوڵ دان بۆ ڕاکێشانی سەرنجی دەوروبەری. • پێویست بوونی بە	• دابڕان لە چالاکیە کۆمەلایەتیەکان و هەست کردن بە تەنهایی و ئێرەیی بردن بە هاوڕێکانیان. • شەرم و دڵەڕاوکێ بەهۆی دواکەوتنی باڵغبوونی. • دەسەڵاتی دایک و باوک بەسەریاندا کە گواستنەوەیان لە پشت بەستن بە دایک و باوکیان بۆ سەربەخۆبوون دوادەخات دواجار ئەمەش دەبێتە هۆی لاوازبوونی پەیوەندیان بە دایک

شارەزاییەکانی سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا کە دەتوانن تیایدا سەرکەوتووبن.	و باوکیانەوە.
• هەست کردن بە کەمیی و پشت بەستن بە کەسانی تر.	• گەشەی چەمکی تێگەیشتن لەخود بە پلەی کەمتر لە پێویست.
• خراپی هاوبەندی کۆمەڵایەتی هەڵچونەکان.	• پێویست بوون بە شارەزاییەکانی سەرکەوتن لەهەر بوارێکدا کە دەتوانن سەرکەوتنی تیادا بەدەست بهێنن.
• دروست بوونی تێگەیشتنێکی سەلبی لەسەر خودی خۆی	• پێویست بوونی بە دان پیانان و ڕێزلێنان.

فاطمە وتی: هەندێ نەخۆشی مەترسیداری لێ دەرکەوتوە کە لەوەوپێش نەیبووە وەکو لەخۆڕازی بوون و لەخۆبایی بوون.

باپیرە وتی: نەخۆشی نیە، بەڵام بەهەندێ تەمەنکردن و پەروەردەکردن جارێکی تر دەگەڕێتەوە. گرنگ لێرەدا کەش و هەوای دەوروبەریەتی.

فاطمە وتی: کەش و هەوا؟

باپیرە وتی: بەڵێ ساردیی هەڵچونەکانی دەوروبەری کاردەکەنە سەری.

گرنگترین هەڵچوونەکانی کەسی پێگەیشتوو لەم قۆناغەدا: (خۆشەویستی) یە ئەو خەڵکانی تری خۆشدەوێت و پێویستی بە خۆشەویستی کەسانی تر هەیە، دەبێت ئەو خۆشەویستیەی تێر بکرێت، ئەم تێرکردنەیش هۆگریی هەرزەکار زیاتر دەکات و شەڕەنگێزییەکەی کەم دەکاتەوە .

مەحموود وتی: ئەم قسەیە بۆ کچانە، بەڵام وابزانم پەروەردەکردنی کوڕ جیاوازە.

باپیرە وتی: سەیری پەڕتووکی صەحیحی بوخاری بکە لە بەشێکی دا بەناوی (رەحم کردن بە منداڵ و ماچ کردن و لەئامێزگرتنی) سەیری ئەو جیاوازی یە بکە لەنێوان کۆچەری نەفامیی و دڵ ڕەقییان و ناسکی ئیسلامیش لە مامەڵەکردنی لەگەڵ کەسی باڵغبوودا.

ئینجا باپیرە کەوتە خوێندنەوەی ئەو پەڕتووکەی پێی بوو:

لە عائیشەوە گێڕاویەتیەوە دەفەرموێت: عەرەبێکی دەشتەکی هات بۆ لای پێغەمبەرﷺ وتی: ئەوە ئێوە منداڵ ماچ دەکەن؟ ئێمە ماچیان ناکەین، پێغەمبەریش ﷺ فەرمووی: جا من چی بکەم بەدەستەوە کە خوا میهرەبانیی لە تۆ سەندۆتەوە؟

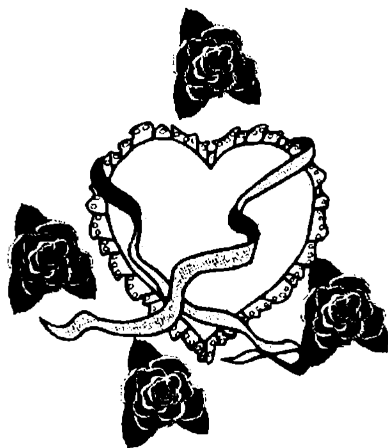
لە گێڕانەوەیەکی ئەبوهریرەدا هاتووە دەڵێ: پێغەمبەر ﷺ حەسەنی کوڕی پێشەوا عەلی ماچ کرد لەوکاتەدا ئەقرەعی کوڕی حابس لەلایدا دانیشتبوو، وتی: بەڕاستی من (١٠) منداڵم هەیە

تائێستا کەسیانم ماچ نەکردووە، پێغەمبەرﷺ سەیری کردو پێی فەرموو (هەرکەس ڕەحم نەکات ڕەحمی پێناکرێت).

لە عوروەی کوڕی زوبەیرەوە ئەویش لە باوکیەوە گێڕاویەتیەوە کە پێغەمبەر ﷺ حەسەنی ماچ کرد و بەخۆیەوە گوشی و بۆنی پێوە دەکرد پیاوێکی لابوو وتی: کوڕێکم هەیە هەرگیز ماچم نەکردووە.

پێغەمبەری خوا ﷺ فەرمووی: ئەگەر تۆ خوا ڕەحمی لە دڵتدا دەرهێناوە گوناهی من چیە؟[1].

باپیره لەسەر ئەو شێوازە ئاوازدارە بەردەوام بوو.



– ڕۆڵەکانم خۆشەویستی چارەسەرە بۆ زۆرێک لەکێشەکان.

فاطمە وتی:

– بەڵام ئایا هەرزەکار لە مانای خۆشەویستی تێ دەگات وەك ئەوەی کە ڕوونت کردەوە؟

١- حاكم له (المستدرك)ەیدا گێڕاویەتیەوە و فەرموویەتی (صحیح به مەرجەكانی) ذەهەبی ڕازی بو لەسەری.

- مەحموود وەك بیەوێت بۆی ڕون بکاتەوە سەیرێکی کردو وتی:

- مەبەستم لەوەیە وەك چۆن لەکاتی منداڵیدا مامەڵەمان لەگەڵدا دەکرد ئێستایش ئاوا مامەڵەی لەگەڵدا بکەین.

باپیرە بەدەم زەردەخەنەیەکەوە وتی:

- فاطمە سەرەتای قسەکانمانت بیرچۆوە کە وتمان (عومەر ڕۆیشتن فێردەبێتو قۆناغی باڵغبوون لەگەڵ قۆناغی منداڵیدا بەیەکدا چوون). هەندێ جار وەك پیاوانێکی منداڵ و ژنانێکی منداڵ دەیانبینین هەندێ جاریش وەك منداڵێکی ساویلکە.

[illegible]

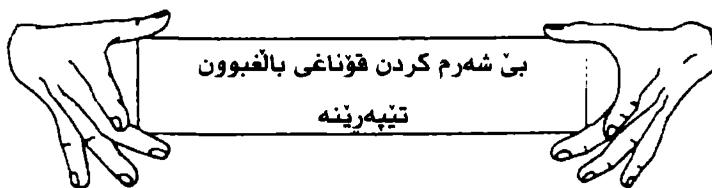
پێشوازی لە منداڵە تازە بووەکەم بکەم.

باپیرە باسەکەی کۆتایی پێ هێناو وتی:

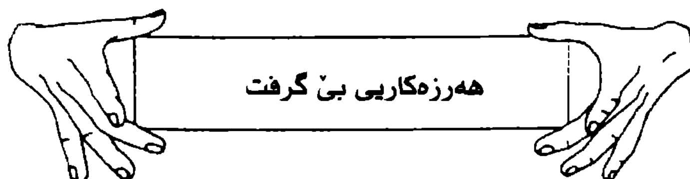
- فاطمە بوارەکانی خۆشەویستی لای هەرزەکار جیاوازە لەکەسی ژیر و پێگەیشتوو. باسەکانی لای هەرزەکار بریتییە لە: دایك و باوك و خوشك و براکانی و هاوڕێکانی، هاو ڕەگەزی خۆی و لە ڕەگەزی بەرامبەریشی خۆشدەوێت، خۆشەویستی لەم قۆناغەدا لە جۆری

ڕۆمانسیە، کەسی لە خۆی گەورەتر و وەکو خۆی و لەخۆی منـاڵتری خۆشدەوێت. بازنەی ئەم خۆشەویستیە فراوان دەبێـت هـەتا هـەموو خەڵکی خۆش دەوێت، حەزی لە خێرو چاکەو پیاوەتی یە، حەزی لـە نموونـەی باڵایـە، ئـاژەڵان و بێگیانەکانیشـی خـۆش دەوێـت، لـەنێو زیندەخەودا دەژی، بەهۆی فراوانی خەیاڵەکانیەوە، کێشەکانی خـۆی تیادا چارەسەر دەکات و، حـەزەکانی تیـادا بـەدی دەهێنێـت ئەگـەر لەنێو خێزاندا کەش و هەوای خۆشەویستی و هەست و ناسکی جـوان مامەڵە کردن بەرقەرار بوو، سەیر دەکەیت هەرزەکار وابەستە دەبێت و شوێن هەنگاوەکانت دەکەوێت.

خۆشەویستی موعجیزە دەخولقێنێت، بە بڵاوکردنەوەی کەشـی خۆشەویستی لە مامەڵەکردنماندا دەگەینە ئەو ئاستەی کە بڵێین:

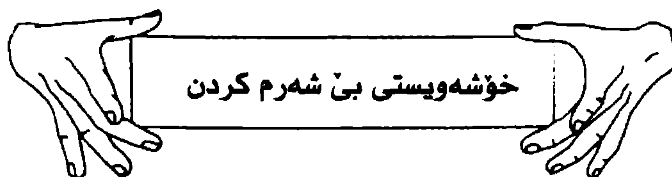


بە بەرجەستەکردنی خۆشەویستی لەنێو ماڵ و کۆمەڵگەدا هەرزەکار ئەم قۆناغە تێدەپەڕێنێت:



﴿ لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴾ التوبة: ١٢٨، واتـه: بەڕاستی لە لایەن خوداوە پێغەمبەرێکتان بۆ هاتووە کە لە خۆتانـەو هاونیشتمان و هاوزمانتانەو، زۆری پـێ ناخۆشـە تووشـی ناڕەحـەتی بـبن، زۆر حـەز ئـەکات لـە خێـرو خۆشـیتان و لەگـەڵ موسـوڵمانان بەبەزەییو میهرەبانە.

کەشێکی گەرمی پڕ لە سۆزو میهرەبانی باڵی بەسەر ژوورەکەدا کێشاو هێمنیەکی جوان ئامادەبوانی ئارام و ئاسودە کرد، وەکو ئەوەی هەریەکەیان دەترسا قسە بکات و ئەو کەشە ناونگیو پڕ لە خۆشەویستییە تێك بدات.





✓ وەك چۆن قۆناغی باڵغبوون بـازدانی گەشـەکردنی فیسـۆلۆجی و جەستەییە، بازدانی گەشەی ژیری وهەڵچوونیشە.

✓ توانا عەقڵیەکانی هەرزەکار زیـاد دەکـات هـەتا واسـەیری خـۆی دەکات کە هەموو شتێك دەزانێت.

✓ پێشکەوتنەکانی خوێندنەوەی لە گۆڤارو پەڕتوکە وێنەییەکان بۆ چیرۆکە تەنز ئـامێزو بابەتـە زانسـتییە پزیشـکییە ئاسـان کراوەکـان کەباس لەوشتانە دەکەن کە تایبەتە بەخۆی.

✓ پێشکەوتنی هەستەکانی بەوەی حەزی لە مۆزیك و وێنە دەبێت، لەوانەیە هۆنراوەی کەسانی دیکە بهێنێت و چیرۆکی کورت بنوسێت.

✓ زیندەخەو دەستی پێکرد، بەهۆی فراوانی خەیاڵ و ئەندێشەکانیەوە، هەتا هەنـدێك لـە کێشـەکانی تیـا چارەسـەربکات و ئارەزووەکـانی بـەدی بهێنێـت و بەڕۆڵی پاڵەوان هەڵسێت تیایدا.





✓ هەڵوێستی دایك و باوك سەبارەت بە گەشەی عەقڵی بریتییە لە- ڕیزگرتنی تەواو لە عەقڵیەتی و باش گوێگرتن لە بیرکردنەوەکانی و ڕێزدانان بۆ داهێنان و هیواکانی و ئاراستەکردنی بۆ ئەوشتانەی کە بەسوودن.

✓ سنوری جیاکەرەوەی نێوان پەروەردە و دەرك کردن بە پێداویستیەکانی گەشەکردن ڕێزگرتن و خۆشەویستیە.

✓ هەڵچوونەکانی هەرزەکار لەم قۆناغەدا توندو هەڵەشانەیەو لەگەڵ وروژێنەرەکاندا ناگونجێت.

✓ هەرزەکار بە شەق هەڵدان و فڕێدانی شتەکان و قسەی ڕەق هەندێ جاریش بەگریان و گۆشەگیری تەعبیر لەخۆی دەکات.

✓ هەرزەکار ناتوانێت کۆنترۆڵی هەڵچوونە ناوەکی و دەرەکیەکانی خۆی.





✓ شەرم کردن سەرچاوەی زۆرێک لە هەڵچوونەکانی هەرزەکارە.

✓ شەرم کردن لە گەشەی ناوەوەو دەرەوە.

✓ شەرم کردن لە متمانە بەخۆ نەبوونی و لەوەی کە خۆی بۆتە تەوەرەی قسەی خەڵکانی تر.

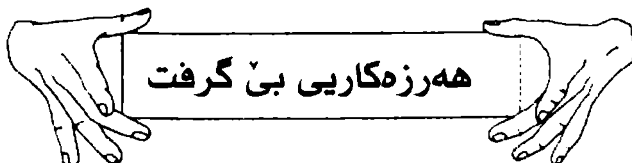
✓ شەرم کردن لە ئارەزووی بۆ خۆگرتنەوەی لە گەورەکان و، بەدەنگەوە چوونی ئەزموونەکانی بۆ ئەو ئارەزووە.

✓ لەوانەیە هەندێ نەخۆشی لە هەرزەکار دەربکەوێت وەکو: لەخۆبایی بوون، خۆبەگەورە زانی و سیفاتی تر بەڵام ئەمانە ئاسانن و لەڕێی ئاراستەکردنیەوە چارەسەر دەکرێن.

✓ کەش و هەوای پڕ لە هەڵچوون کاردەکەنە سەر باری دەروونی هەرزەکار.

✓ گرنگترین هەڵچوونەکانی کەسی باڵغبوو: خۆشەویستی، شەپۆلە خۆشەویستی و، بوارە فراوانەکانی ئەو خۆشەویستییە، هەرزەکار کەسانی دەوروبەری خۆشدەوێت و دەیەوێت ئەوانەیشی لەدەوری دان خۆشیان بوێت.

✓ بڵاوکردنەوەی گیانی خۆشەویستی بۆئەوەی بێتە مایەی تێپەڕاندنی قۆناغی هەرزەکاری بێشەرم کردن و پردێک بێت بەرەو:

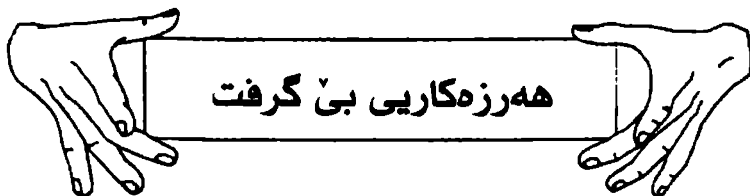




بەشی دووەمی ئەم زنجیرەیە

پەڕتوكێك بۆ دایك و باوك

(٢)





فەرهەنگێکی زانستی باشە

سەبارەت بە هەرزەکار لە قۆناغی ناوەڕاستدا

(خوێندنی دواناوەندی)

ئـەمەیش بە شێوازێکی باش کە لەسەر بنەمای گفتوگۆ و لەیەا تێگەیشتن دامەزرابێت. داخــۆ مامۆستا محەمەد کە شارەزای بواری پەروەردەیە چ ڕێنماییەك پێشکەش بە باوکــانی وەکو (عبــدالقادر و صالح و علی) سەبارەت بە پەروەردەکردنی کوڕ کچەکانیان لە قۆناغی هەرزەکاریدا؟ چۆن منداڵەکانیان بەرەو قۆناغی هەرزەکارییەکی بێ گرفت بپەڕێننەوە؟



پێڕست

بەشی چوارەم